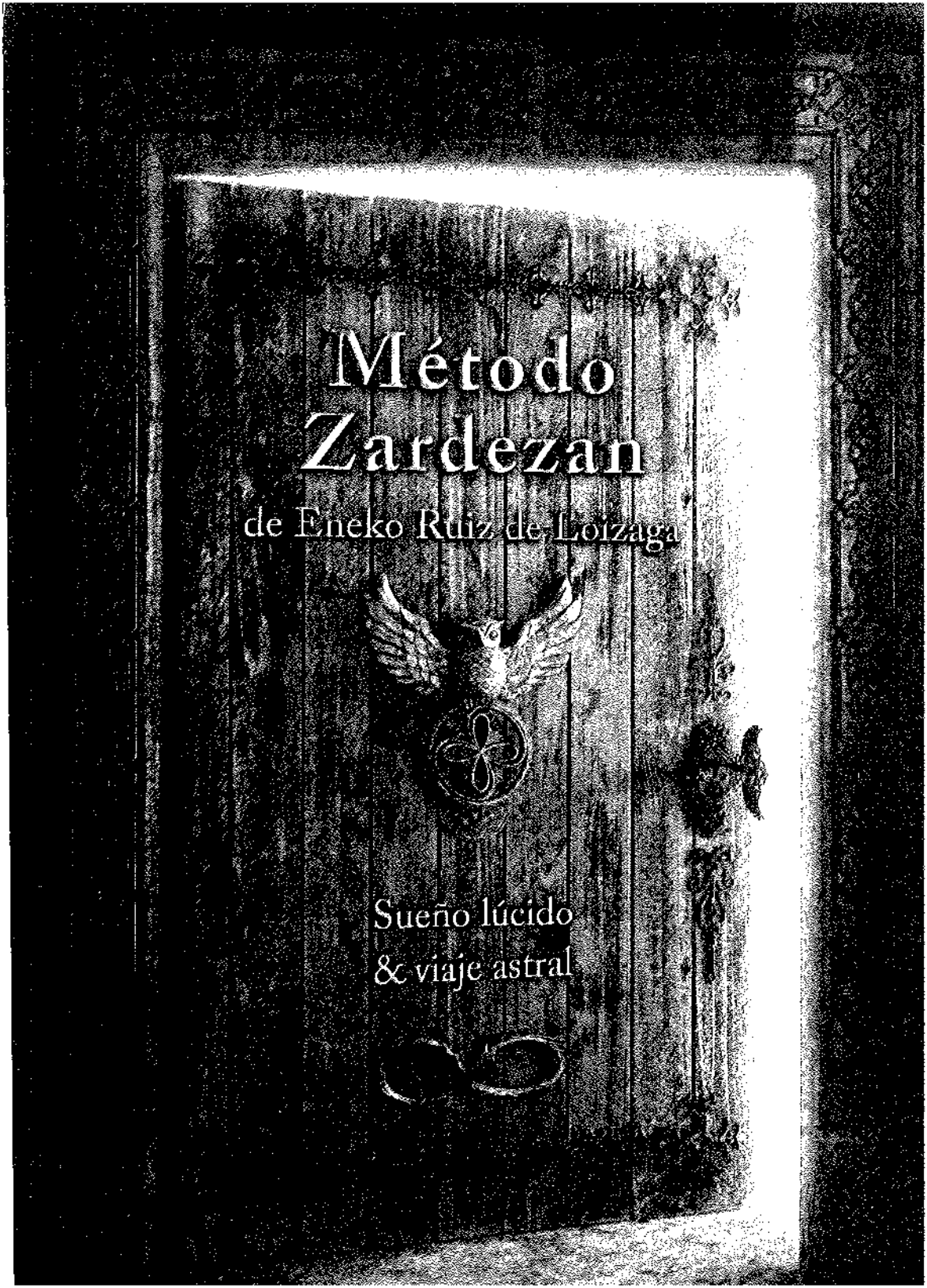

Método
Zardezan
de Eneko Ruiz de Loizaga
Sueño lúcido
& viaje astral

Método Zardezan

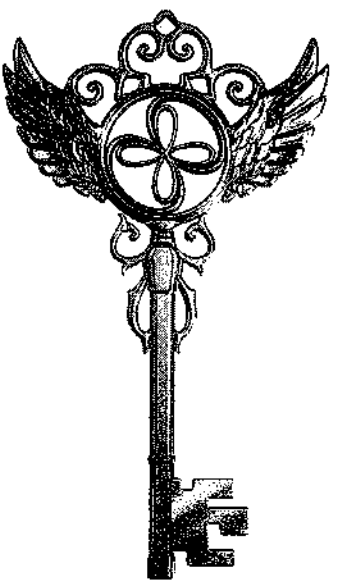
Quien mira fuera, sueña; quien mira dentro, despierta.

- Carl Jung -

Método Zardezan

de Eneko Ruiz de Loizaga

Sueño lúcido & viaje astral



1ª edición: Diciembre 2020

El autor de este libro no ofrece asesoramiento médico ni recomienda el uso de ninguna técnica como tratamiento de problemas físicos o médicos sin el consejo de un profesional de la medicina, ya sea directa o indirectamente. El contenido de este libro pretende ofrecer información de naturaleza general para ayudar en la búsqueda del bienestar emocional y espiritual. En el caso de utilizar los lectores cualquier información de este libro, ya que están en todo su derecho de hacerlo, ni el autor ni el grupo editorial se responsabilizan de las acciones de dichas personas.

© Eneko Ruiz de Loizaga - Sueño Cuántico

info@metodozardezan.com

Ilustración de la portada e ilustraciones interior: Sonia Verdu

Diseño de la cubierta: Sonia Verdu y Francisca Ibarra Bacigalupo

Redacción, edición y maquetación: Francisca Ibarra Bacigalupo

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita del titular del *copyrigth*, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

ISBN: ∞

Impreso por: Descontrol - Editorial & Imprenta SCCL

www.descontrol.cat

Un día sentí que te perdía, y gracias a buscar en las sombras más profundas como tenerte, encontré allí la luz más brillante que me alumbró el camino para llegar al infinito. La luz de tus ojos fue el faro que seguí para llegar a ti atravesando los confines del universo. Gracias a ello hoy puedo enseñar al mundo a volar, porque yo mismo tuve que hacerlo para volver a estar junto a ti.

Enaitz y Luken, os dedico este libro para que abráis los ojos de vuestro corazón y no os encerréis solo en las posibilidades que este planeta os brinda, porque esas posibilidades son infinitas, y el mundo está construido gracias a vuestro observar.

Dedicado también a todo buscador que no se conforma con lo que cree saber, y en su afán de descubrir abre su mente y su corazón para llegar siempre más allá de lo que le dijeron ser sus posibilidades.

Índice

Prólogo 13
Introducción 17

Capítulo 1 *Un poco de historia*

1.1 Soñar y el mundo onírico 23
1.2 Cuando la humanidad encarnó el planeta Tierra 34
1.3 Yo soy Eneko 37
1.4 Zardezan 39

Capítulo 2 *La Realidad Cuántica*

2.1 Por qué llamarla Realidad Cuántica 45
2.2 Información, energía, materia y realidad 54
2.3 Las dimensiones en relación con la Realidad Cuántica 56
2.4 Naturaleza del fenómeno y desde cuándo nos acompaña 59
2.5 Posible futuro de la Realidad Cuántica 66
2.6 Diferentes técnicas de acceso 68
2.7 Cualidades perceptivas y aplicaciones prácticas 70

Capítulo 3 *El método Zardezan*

3.1 El objetivo del método 85
3.2 El momento ideal para la práctica: Al despertar 87
3.3 La parálisis del sueño 91
3.4 Ciclos y hábitos de sueño 93

Capítulo 4 *La práctica*

4.1 Las llaves y las puertas 101
4.2 Con cuánta frecuencia practicar 116
4.3 Elementos de la práctica 118

Pasos de la práctica

4.4 Preparando el espacio 120
4.5 La libreta de sueños 124
4.6 Programación onírica consciente 126
4.7 Plan de acción 128
4.8 Despertador mágico Zardezan 131
4.9 Mover energía 133
4.10 Apertura del espacio sagrado 133
4.11 Recapitulación y corte consciente del día 135
4.12 Es hora de dormir 137
4.13 Suena tu despertador mágico Zardezan 138
4.14 El despertar consciente y el ciclo práctico de las llaves 139
4.15 Resumen de la práctica 142

¿Qué hacer una vez ahí?

4.16 Densificar 144
4.17 Alargar la experiencia en la Realidad Cuántica 148
4.18 Viajar a través del tiempo, el espacio y encontrar personas 152
4.19 El libro Maestro 157

Anexo - Otras formas de acceder a la RC

A.1 Acceder a la Realidad Cuántica antes de dormir 160

A.2 Acceder a la Realidad Cuántica tomando consciencia en medio de un sueño (Sueño lúcido) 162

Capítulo 5 *La nave*

5.1 La magnífica máquina humana y su sistema energético 169

5.2 La glándula pineal 172

5.3 Elevar la frecuencia vibratoria 175

5.4 Creer, crear, sincronicidad e intuición 180

5.5 La respiración de fuego y la respiración cuadrada 184

5.6 El entrenamiento de las llaves 187

5.7 Creando una obra artística para representar la Realidad Cuántica 190

5.8 Ejercicio al despertar 191

5.9 Dos piedras en tu vida 191

5.10 Densificar en vigilia 193

5.11 Retos para despertar del sueño 195

5.12 Ayudas externas para acceder a la Realidad Cuántica 197

Epílogo 200

Agradecimientos 201

Enlaces de interés 202

Prólogo

Frente a mí, de pie sobre un camino de tierra, vi a un muchacho ataviado con ropas azules y rojas como el príncipe de una carta de barajas. Me dirigí hacia él y le pregunté: «¿Eres mi guía?». Encontrar a uno de mis guías era mi plan de acción para la siesta de ese día. Al despertar conscientemente, salí de mi cuerpo levitando y atravesé el techo de la habitación. A continuación, antes de tomar otra posición y a modo *traslador*, como le llamo yo (al puro estilo de Harry Potter), decreté con poderosa determinación: «¡Quiero ver a mi guía! ¡Que aparezca uno de mis guías!». Después de ser absorbida como en un torbellino de viento, me encontraba en aquel camino de tierra: «Sí. Sígueme», me contestó el muchacho, y comenzamos a descender por aquel sendero terroso. La pendiente era pronunciada y a mi lado derecho se alzaban enormes acantilados. La tierra bajo mis pies se sentía húmeda y pegajosa. Mientras descendíamos por aquel camino, sentí cómo empezaba a perder la experiencia. Intuitivamente, me acosté sobre la tierra para hacerme la dormida y engañar a mi subconsciente. Pocas veces había probado esta técnica y con gran sorpresa sentí cómo me volvía a desdoblar. Acostado sobre aquel camino quedó otro cuerpo dormido y yo despegué hacia el cielo con una tremenda energía. Dejé atrás a mi guía y volé cuesta abajo a toda velocidad. Al llegar al final del camino, me hallé en lo que parecía ser la entrada de una cueva o un templo en semicírculo, donde encontré a «la mujer dormida»; se asemejaba un poco a la escultura de la Isla de Malta, pero aquella tenía vida y me dijo: «Sí, yo todavía estoy aquí, soñando». Al dirigir mi mirada un poco más allá de la mujer dormida pude observar que detrás de ella se encontraban varios seres que vestían ropas extrañas y tenían puestos unos sombreros que parecían bonetes alargados. Toda la escena parecía brillar sumergida en una luz dorada. En ese momento pensé que debía contarle aquella experiencia a Eneko. Despegué con gran energía y me alejé volando de ahí, subiendo por los eminentes acantilados. Al llegar arriba me encontré frente a un hermoso y frondoso campo verde. Se sentía muy fresco y había muchas personas reunidas en lo que parecía una animada fiesta en un día de sol radiante. Vi a Eneko y me acerqué a contarle entusiasmada que había

encontrado a la mujer dormida. Él rio feliz. El ambiente estaba cargado de música y alegría. Instantes después, sentí cómo mi cuerpo físico, que reposaba en mi cama, comenzaba a tirar de mí. La escena comenzó a estirarse hacia atrás, distorsionándose por completo, y volví a mi cuerpo. Desperté eufórica porque había sido una experiencia muy larga, enriquecedora y emocionante. ¡Benditas siestas!, suelo llamarlas, porque tengo muchas salidas en estos descansos diurnos.

Me llamo Gabriela Pertovt y conocí a Eneko a través de un vídeo en febrero del 2016. El año anterior, había pasado mucho tiempo meditando e intentando hacer un viaje astral sin éxito alguno. Al cabo de un par de meses de ver aquel vídeo, me fui de viaje a recorrer gran parte de España y Francia. Había llegado hacía apenas un año desde mi país natal, Argentina, y salí a conocer. Durante aquel viaje tuve dos sueños muy claros y vívidos. Ambos me proporcionaron información valiosa que pude corroborar a los pocos días. Tomé estos sueños como una señal y al regresar a casa en Cabo de Gata, Almería, me inscribí al curso del método Zardezan, que comenzaba a finales de mayo. Fue un curso intensivo con prácticas muy potentes. La noche del 3 de junio tuve mi primera salida extracorpórea. Fue breve pero emocionante. Mi plan de acción era encontrarme con una persona muy especial y si bien solo pude verla unos segundos, me bastó para saber qué era eso lo que quería hacer el resto de las noches de mi vida. Me apasioné con el mundo de los sueños, me enamoré de la práctica y me sumergí en el método con tal determinación y dedicación porque tenía muy claro que lo que más deseaba en ese momento era ser una soñadora lúcida. Una noche, una siesta, mil noches y mil siestas; practiqué con perseverancia y esfuerzo desde el goce, desde la alegría y con gran emoción, y me convertí en, como me autodefino hoy, Viajera Cósmica.

Por aquel entonces, Eneko estaba en los comienzos de lo que hoy es esta gran Academia Zardezan, conformada por miles de soñadores y seguidores. Fue un gran compañero y maestro durante mi evolución y aprendizaje en este camino, compartió conmigo todos los consejos, secretos y trucos. Me consoló en las épocas de sequía y en esos momentos de ansiedad cuando yo quería más y más, y me enseñó a tener paciencia cuando yo quería avanzar y avanzar e ir más allá.

Comencé el 7 de julio de ese mismo año a colaborar con la plataforma de Sueño Cuántico y así surgió el lazo que hoy nos une. Somos amigos, familia

y compañeros en la enseñanza y en maravillosas aventuras que hemos compartido durante los viajes que hemos hecho en España, Argentina, Chile y Malta, entre otros. Sin duda, una de las experiencias más fuertes y hermosas que hemos tenido juntos fue el 11/11/2019 en Capilla del Monte, Argentina. Aquella noche, presenciamos el avistamiento de una nave y un extraño fenómeno natural que nunca olvidaré.

A día de hoy, soy profesora oficial del Método Zardezan e imparto clases, talleres y seminarios. Colaboro así con la expansión de esta gran comunidad de soñadores y con que cada vez más y más personas tengan acceso a esta información para explorar este maravilloso universo de infinitas posibilidades. Ahora, esta información está expuesta en este libro para que tú puedas acceder, disfrutar de ella y crecer en este camino hasta convertirte en un soñador lúcido, en un viajero cósmico.

Desde lo más profundo de mi corazón, comparto contigo lo que a mi entender descubrí: la Realidad Cuántica es para todos.

Gaby

Introducción

Somos un poco más nosotros mismos durante el sueño; el sopor del cuerpo no parece sino, que sea el despertar del alma. Representa la ligazón de los sentidos, pero también la libertad de la razón; nuestras concepciones, al despertar, no alcanzan a las fantasías de nuestro sueño.

Thomas Browne (Religio Medici)

Con este libro quiero invitarte a embarcar en un viaje cuyo recorrido te llevará a adquirir la maestría dentro de tu mundo onírico y todo lo que ello conlleva. Te harás consciente de tus sueños y cobrarás lucidez, despertarás ante un vasto universo interior y podrás viajar por el tiempo y el espacio, que te llevarán a un mundo de infinitas posibilidades, de gran aprendizaje y crecimiento personal. Si has llegado hasta aquí es porque probablemente ya intuyes algo acerca de lo que alberga el mundo onírico. Nadie tiene más poder que otro o un don específico para navegar por el mundo de los sueños, es algo inherente en todo ser humano, solo tiene que ser despertado focalizando nuestra atención en ello, trayéndolo así a un plano consciente. En este libro aprenderás, entre otras cosas, a despertar y sostener esa atención y, como dijo una de mis alumnas, Eva: «Vamos a salir con una maestría en nosotros mismos». Porque, finalmente, manejar los sueños te dará un gran aprendizaje acerca de ti mismo y tu infinito mundo interior.

Este libro pretende despertar el interés en temas como nuestra existencia y el universo que nos rodea. A su vez, busca estimular el espíritu, generar inquietudes, ganas de investigar y aprender para seguir creciendo y evolucionando como almas y seres humanos. A través de estas páginas, te enseñaré técnicas concretas para lograr experimentar los sueños de manera consciente. También encontrarás ejercicios de respiración, atención y creatividad que te ayudarán a ampliar tus sentidos. Lo que harás en todo momento será un autodescubrimiento del mundo sensorial e infinito que existe en ti. Nuestro día a día suele estar limitado por los sentidos, a través de los cuales accedemos a

una información concreta. Aprenderás a ampliar esa perspectiva desde la cual atiendes y creas tu realidad. Te invito a cuestionar todo en todo momento. Estoy seguro de que si estás leyendo este libro eres un ser curioso y ya lo habrás hecho. Sigue haciéndolo, sobre todo mientras estemos compartiendo este proceso. Hazlo con mucha fuerza, ¡cuestiona la realidad! Cuestiona también todo lo expuesto en este libro, no creas en nada ciegamente. Te invito a discernir y llegar a tus propias conclusiones a través de tu propia experiencia. Este libro abarca muchos temas, provenientes de variadas fuentes, culturas y corrientes. El objetivo es dar una mirada ecléctica a los temas que rodean el mundo onírico y dar cabida a todo lo que de ahí surja sin declarar verdades absolutas y dejando que el lector forme su propia realidad y opinión.

Poniendo atención podemos conseguir todo lo que nos propongamos. Si quiero tocar el violín, creo en mí y pongo toda mi atención en tocar el violín, y así será. Evita dudar de ti mismo o dejar que otros te generen dudas de lo que puedes lograr. Ahora bien, he tropezado muchas veces en este camino. Tú tienes la gran suerte de poder aprovecharte de cada una de las piedras con las que yo he tropezado. En este viaje, serás como un niño; puedes tropezar, pero si sabes que hay una piedra, mejor, y si sabes que si tropiezas no pasa nada, mejor aún. Saber que eres el Dios infinito de este universo y que nadie tiene más fuerza y más energía que tú será de gran ayuda. Quizás llegues a este libro con algunos miedos generados por otros textos sobre lo que te puedes encontrar en tu mundo onírico una vez accedas conscientemente. ¿Entes malvados, demonios, monstruos? Toda la información que existe es real, ya que toda información que haya accedido a través de los sentidos de cualquier consciencia está ahí, pero somos nosotros los que la sostenemos. Tú tienes la facultad y el poder absoluto de manejar la información a tu antojo. Nada ni nadie es más poderoso en tu sueño lúcido que tú mismo. Con ese talante y con ese empoderamiento has de entrar en el sueño. Y cuando estés allí, has de afirmar: «Yo soy el que decido, yo soy el que manejo y dirijo, Yo Soy, y no hay más».

El objetivo concreto que alcanzarás al terminar de leer este libro y aplicar las técnicas que aquí comparto es acceder a la Realidad Cuántica (RC), un término que hemos acuñado desde la plataforma de Sueño Cuántico a este tipo de experiencias, y en breve te contaré por qué.

¿Qué encontrarás en este libro?

Este libro no pretende sentar cátedra acerca de cierta información contenida en él, sino más bien dar unas pinceladas sobre temas que atañen a nuestra existencia y la realidad en la que vivimos. Pretende plantear un escenario y ampliar la perspectiva para poder desarrollar el tema principal de este libro: el aprendizaje del método Zardezan.

Como dice el físico y escritor Dominic Walliman en sus principios para una buena divulgación y comunicación: «La claridad supera la precisión. Las explicaciones científicas muy precisas tienden a ser largas y complejas. Es mejor encontrar una explicación más simple, que quizás no sea completamente precisa técnicamente hablando, pero que consigue transmitir la idea. Si la idea despierta interés, el receptor podrá resolver los detalles más adelante».

En el capítulo 1 encontrarás información general acerca del mundo onírico y su posición e importancia en las distintas culturas a lo largo de la historia de la humanidad. También te hablaré de la multidimensionalidad del ser humano, del alma y del espíritu. A continuación, encontrarás una breve presentación y recorrido por mi experiencia personal y, para finalizar, te contaré acerca de Zardezan, su origen y su cometido.

En el capítulo 2, te hablaré del concepto de realidad y del universo en el que vivimos. Expondré algunos experimentos de física cuántica y plantearé algunos conceptos para acercarnos de manera simple a este universo de infinitas posibilidades. Te explicaré por qué la llamo la Realidad Cuántica. También encontrarás información acerca de la naturaleza de estos fenómenos, hace cuánto tiempo nos acompañan, las diferentes técnicas de acceso y sus posibles aplicaciones prácticas ahora y en un futuro. El propósito de este capítulo, sobre todo en lo que respecta a la información de experimentos científicos y conceptos de física cuántica, no es entregar conocimientos, datos y números precisos y demasiado complejos acerca de esta materia, sino, como decía antes, transmitir una idea y así poder establecer un escenario para desarrollar el tema principal de este libro.

En el capítulo 3, te contaré acerca del objetivo del método Zardezan y el momento ideal para su práctica. Aprenderás acerca de los ciclos y hábitos de sueño y viajaremos a través de conceptos como hipnagogia, despertar cons-

ciente y parálisis del sueño.

El capítulo 4 está dividido en 3 partes y un anexo y es el más extenso de este libro. Está dedicado a la práctica del método Zardezan y todos sus aspectos técnicos. En la primera parte, te hablaré de las llaves y puertas y acerca de los elementos que necesitarás para la práctica. En el segundo segmento de este capítulo encontrarás detallada paso a paso la práctica del método Zardezan y te hablaré de temas como la programación onírica consciente, el plan de acción y la apertura del espacio sagrado, entre muchos más. En la tercera sección de este capítulo te enseñaré qué hacer una vez hayas accedido a la Realidad Cuántica. Entre otras cosas, aprenderás a alargar la experiencia y cómo viajar a través del tiempo y del espacio y encontrarte con personas. También comprenderás la gran importancia que tiene densificar y aprenderás cómo hacerlo. Por último, el anexo está dedicado a la práctica del acceso a la Realidad Cuántica antes de dormir y cómo cobrar lucidez en medio de un sueño.

En el quinto y último capítulo de este libro encontrarás información respecto a la maravillosa nave que comandas (tu cuerpo físico) y sus grandes poderes y atributos. Te hablaré de la glándula pineal, del sistema energético y de la frecuencia vibratoria, entre otros. En este capítulo, también encontrarás ejercicios de respiración, ejercicios de atención y ejercicios creativos que te ayudarán en el aprendizaje de todo lo expuesto en este libro y que te servirán de apoyo a la práctica. Te invito a recorrer y leer la información contenida en este último capítulo y a poner en práctica los ejercicios que en él se plantean de manera paralela a la lectura del resto del libro para poder ir complementando tu camino de aprendizaje en este fantástico, infinito y colorido universo de los sueños.

¿Preparado?

Capítulo 1

Un poco de historia

Si el sueño fuera (como dicen) una tregua, un puro reposo de la mente, ¿por qué, si te despiertan bruscamente, sientes que te han robado una fortuna?

Fragmento de "El Sueño", poema de Jorge Luis Borges

1.1 Soñar y el mundo onírico

Confiad en los sueños porque en ellos se esconde la puerta de la eternidad.

Khalil Gibran (El Profeta)

Dormir. Dedicamos muchas horas de nuestras vidas a dormir. Si nos basamos en un cálculo medio de ocho horas al día, pasamos aproximadamente un tercio de nuestras vidas durmiendo. Durante las horas de sueño, nuestro cuerpo lleva a cabo una serie de funciones regenerativas para prepararnos para un nuevo día. Pero ¿qué pasa con nuestra consciencia durante esas horas? ¿Se duerme y espera sin más el nuevo día para luego dedicarse a las actividades cotidianas? Resulta contradictorio que pasemos inmersos ocho horas al día en el mundo onírico y no prestemos mucha atención a ello ni le demos el suficiente valor e importancia. Este mundo ocupa un pequeño lugar entre los intereses de la mayoría de los seres humanos que consideran solamente válida la vida en vigilia. El frenesí en el que vive inmersa nuestra sociedad y la manera de vivir de la civilización moderna basada en cosas externas nos alejan de nuestro potente y abundante mundo interno. Si queremos volver a conectar con nuestra esencia, con nuestro Ser divino, debemos sacar urgentemente el pie del acelerador, convertirnos en grandes observadores dedicados a la contemplación, respirar en silencio y observar sin juicios nuestro mundo interior para que se nos revelen los grandes misterios del universo y así poder iniciar este camino al despertar.

Soñar. Cuando dormimos, soñamos. El diccionario de la Real Academia Española define el sueño como representaciones fantasiosas de sucesos e imágenes mientras se duerme. En los sueños a menudo ocurren hechos imposibles que escapan a nuestro sentido común y a las leyes físicas que sustentan la realidad a la que estamos acostumbrados. En los sueños nos embarcamos en una nave cuyo recorrido es la mayoría de las veces incierto y que nos lleva por infinidad de paisajes y escenarios sin lógica aparente que escapan de nuestro control. Llenos de acontecimientos, simbolismos y personajes, muchos sueños nos suscitan emociones muy fuertes, y a los sueños que no nos gustan, asustan o inquietan los llamamos pesadillas.

Todos los seres humanos soñamos, independientemente de si lo recor-

damos o no. Soñar es parte de nuestra naturaleza. Soñar es una experiencia universal, no está limitada por etnia, ni raza, ni sexo, ni edad. Sabemos que, cuando soñamos, nuestra actividad cerebral aumenta, nuestro corazón se acelera y nuestros músculos se paralizan, pero por qué soñamos sigue siendo un campo enigmático y controvertido. Lo que sí está claro es que soñar ha sido siempre parte de nuestra historia como seres humanos, y ha sido, es y seguirá siendo, más en unas culturas que en otras, una piedra angular en nuestra existencia.

Según la cultura en la que nos encontremos, los sueños se definen de manera distinta pero la mayoría coincide que son una expresión del alma y una conexión con el divino Ser. Coinciden en que los sueños nos traen mensajes desde otros planos o mensajes de Dios (el Dios de cada uno) que nos dan información que podemos aplicar en nuestra vida en vigilia o que nos ayudan con la resolución de problemas y procesos creativos. Hay culturas y tribus aborígenes que dan gran importancia a sus sueños y los comparten cada mañana con el resto de los integrantes de la comunidad. Se dice de algunas tribus de la selva del Amazonas que ellos sueñan con las plantas sagradas, en qué lugar de la selva se encuentran y cómo prepararlas para crear medicina para la humanidad.

A continuación, haremos un repaso por algunas de las culturas que habitaron y habitan nuestro planeta y su relación con el mundo onírico.

Los Zápara son un pueblo indígena de la Amazonia presente en Perú y Ecuador que accede al conocimiento del pasado a través de los sueños. A través de la experiencia onírica, logran reconstruir su historia y usarla en el presente. Además, por el sueño, aseguran la continuidad cultural y ritual del grupo, en vías de extinción. El sueño es propio del Ser Zápara. Dicen que el Zápara que no sabe soñar está incompleto. Para esta cultura, soñar se aprende, y existen varias técnicas para ello. Al levantarse cada mañana, los Zápara se interrogan mutuamente sobre los sueños y comparten solo las experiencias vinculadas a lo cotidiano. Un sueño importante, tal como un sueño de conocimiento (aprendizaje de un saber o un saber hacer, encuentro con un ser del pasado, por ejemplo) no será divulgado, salvo quizás a un chamán, para conocer su interpretación. «*Con sueños vivimos, con sueños estamos caminando*».[1]

1 BILHAUT, Anne-Gaël. «...Soñar, recordar y vivir con eso». Estud. atacam., San Pedro de Atacama, n. 26, p. 61-70, 2003 . *Disponible en* <https://scielo.conicyt.cl

En la vida del pueblo Wayuu, un pueblo aborigen de la península de la Guajira sobre el mar Caribe en el norte de Colombia y Venezuela, los sueños juegan un papel muy importante. Por lo general, cuando un Wayuu visita a otro, le pregunta: «¿Kasa pulapuinka?» («¿Qué soñaste?») muchas veces para determinar si la casa está limpia de malos espíritus. Para la cultura Wayuu, por su convivencia en estrecha relación con la naturaleza, los sueños son proféticos y los guían en sus vidas. También sueñan con plantas medicinales y con cómo prepararlas y aplicarlas para sanar.[2]

Las Machis eran las chamanas entre los mapuches y existían antiguamente al sur de Argentina. Ellas curaban a través de los *peumas* o sueños que tenían de sus pacientes. Eran intermediarias entre la gente y el mundo de los espíritus.[3]

Desde los comienzos de la cultura Maya, se practicaban los sueños lúcidos y los viajes astrales. Los sueños para ellos eran lo más importante en la vida diaria y religiosa. Estar soñando significaba para ellos viajar a otros mundos existentes con el pensamiento, con la finalidad de expandir el conocimiento con el universo. Para la cultura Maya, las experiencias en el mundo onírico son un estado de separación cuerpo-espíritu. Cuando el espíritu viaja por el mundo de los sueños, realiza lo que es imposible hacer con el cuerpo. Para muchos Mayas soñar es poder ver con el alma, una manera de vivir una vida completa y comprender todo aquello que no se puede entender con el cuerpo y con la mente. Es tradición en los pueblos Mayas preguntar por las mañanas si soñaste. Consideran importante no solamente recordar y analizar los sueños, sino también cultivarlos. Alientan a los niños a soñar y a contar sus sueños para vivir de manera más completa.[4]

Los aborígenes australianos creen en dos formas del tiempo. Una forma es la vida cotidiana y la otra es un ciclo infinito espiritual llamado el «Tiempo del sueño» (*Dreamtime*), más real que la realidad misma. Según las creencias aborígenes australianas, el alma existe antes de cobrar forma humana, de un animal o una planta y sigue existiendo cuando abandona la vida terrenal. El

---

2 LOS SUEÑOS EN MI CULTURA WAYUU. «Revelaciones y rituales de los sueños en la cultura Wayuu». 2011. *Disponible en* http://lossuenosenmiculturawayuu.blogspot.com

3 VARGAS, Amalia Noemi. «Los sueños y las almas para el hombre andino». Revista de Estudios Cotidianos - NESOP n.3, p.354-375, 2013. *Disponible en* dialnet.unirioja.es

4 MEDINA, Andrea. «El mundo de los sueños en los Mayas». *Disponible en* https://yucatantoday.com/el-mundo-de-los-suenos/

tiempo del sueño hace referencia a un origen sagrado o a una era más allá del tiempo en la que los seres totémicos espirituales ancestrales crearon el mundo.

En el origen de los tiempos no había nada. Nada excepto el Gran Espíritu Creador de la Vida. Por mucho tiempo no hubo nada. Entonces, un día, el Gran Espíritu empezó a soñar... En la vacía oscuridad soñó con el Fuego, que ardía fulgurante en la mente del Gran Espíritu Creador de la Vida. Tras esto, soñó con el Aire y el Fuego cobró vida bailando y girando en su compañía. Luego vino la Lluvia. Por mucho tiempo, la batalla entre el Fuego, el Aire y la Lluvia causó estragos en el Sueño, pero al Gran Espíritu le gustó, así que continuó soñando. [...] (extracto de *El tiempo del sueño*)

El tiempo del sueño vendría a ser la religión o cosmogonía de los aborígenes australianos, aunque a la vez es un mundo paralelo tan real como la vida.[5]

En el budismo tibetano los sueños son considerados una realidad igual de válida que la vigilia. Para el budismo tibetano, tanto los acontecimientos que ocurren en la vigilia como los que ocurren en nuestros sueños no tienen una realidad independiente de nuestra propia mente. El yoga de los sueños es un entrenamiento para reconocer que también la vigilia es como un sueño y para poder lograr un estado de consciencia continua. Esto quiere decir estar totalmente consciente en vigilia, presentes en el aquí y el ahora y, al ir a dormir, atravesar todas las fases del sueño de manera consciente y presente. Vivir una existencia consciente en su totalidad, una existencia en continua consciencia. El yoga de los sueños es considerado una herramienta maravillosa para el camino del Ser y su evolución y autoconocimiento. La palabra «buda» hace referencia al despertar.[6]

En la antigua India, los sueños eran una actividad más en el ser humano para la evolución de la conciencia. Es aquí donde se comienzan a dar los primeros indicios de meditación y viajes astrales. Muchos de los métodos actuales para lograr lucidez o astralidad se remontan a los tiempos pasados

5 CUENTOS DEL MUNDO. «El Tiempo del Sueño – Mitología aborigen australiana». 2014. *Disponible en* https://cuentosdelmundo.wordpress.com; ÁLTIMA. «Tiempo del sueño (Dreamtime)».2013. *Disponible en* https://www.altima-sfi.com

6 PIJAMASURF. «Tres sencillas técnicas budistas para tener sueños más claros y lúcidos». 2016. *Disponible en* https://pijamasurf.com

de la India. Leemos en las enseñanzas del sabio Vasistha al joven príncipe Râma: «Todo lo que vemos en el sueño onírico o en el estado de vigilia tiene como único soporte y fundamento el espacio. Nace del espacio y posee la naturaleza del espacio, es decir, está vacío como el espacio. Este espacio no es otro que la conciencia. Nada, ni siquiera este cuerpo, ha sido creado y, por consiguiente, nada existe. La conciencia infinita percibe la existencia de todo esto como si fuera un sueño. La conciencia percibe esta experiencia como si fuera una creación sólida y material. La diversidad que se manifiesta en la conciencia, en virtud de su potencialidad sin límites, parece producir esta diversidad de criaturas».[7]

Los Senoi: el pueblo del sueño. Los Senoi son un pueblo que habita el macizo montañoso más alto de Malasya: el Gedong Tahan. Toda la vida de este pueblo tiene su centro en los sueños y está organizada en torno a ellos. Sostienen que, durante el sueño, el hombre es capaz de ver el mundo a través de su espíritu y tienen como objetivo controlar sus sueños. Cada mañana al despertar, durante el desayuno, cada miembro de cada familia cuenta sus sueños. Se habla y debate acerca de estos sueños y los mayores aconsejan y explican a los menores cómo habrían tenido que actuar en ellos. Luego se realiza una asamblea donde acuden los hombres y exponen y discuten acerca de los sueños más importantes de cada familia. Los chamanes, llamados *halaaq* o *tohat*, explican sus símbolos y significado. El conjunto de los sueños de la noche determinan las actividades del día.[8]

En China, la interpretación de los sueños se remonta a tiempos muy antiguos. Existe un libro de gran valor cultural llamado *El libro de Interpretación de los Sueños del Duque de Zhou*. Los fantasmas y los sueños, como medio de comunicación entre vivos y muertos, están profundamente arraigados en la cultura y las creencias de China. En la tradición china, existe una distinción entre el país donde se duerme (*Shui Xiang*) y el país donde se sueña (*Shui Meng Xiang*), pero también existe el país donde se produce el ensueño despierto (*Meng Xian*). La gran mayoría de los descubrimientos son atribuidos a alguien que efectúa ese ensueño despierto. Los inventores chinos trabajan durmiendo. Muchas cosas nacieron de algún sueño de un emperador, un

7 NUESTRO MUNDO ASTRAL. «¿Qué se pensaba en la Antigüedad acerca de los Sueños?» 2011. *Disponible en* http://nuestromundoastral.blogspot.com

8 INSTITUTO DE ESTUDIOS CHAMÁNICOS. «Los Senoi: el pueblo del sueño». 2019. *Disponible en* https://www.estudioschamanicos.com

príncipe, un monje o un maestro.

Zhuangzi, un filósofo de la antigua China, en su Tratado del Maestro Trascendente de Nan Hua: «¿La vida no será acaso un sueño? Si el sueño es alegre, no queremos despertarnos. Sin embargo, si es una pesadilla, el despertar nos alivia. Tanto en un caso como en el otro creíamos que el sueño era real. Y, ¿qué sucede con el gran despertar, la muerte, después del cual se dice que la vida solo fue un vano sueño? Pocos son los seres que lo comprenden. Casi todos creen estar bien despiertos. Creen realmente ser unos reyes, o unos lacayos. Todos soñamos. Yo mismo, cuando les digo que sueñan, sueño también mi sueño... Hace tiempo, una noche, fui una mariposa, contenta por mi suerte. Pero luego, cuando despertaba, tenía la duda si era Zhuangzi soñando ser una mariposa o una mariposa soñando ser Zhuangzi. En este caso, ¿existen dos individuos reales? ¿Hubo una transformación real de un individuo a otro?».[9]

Para los antiguos Egipcios, los sueños eran un aspecto sagrado del ser humano. Para ellos los sueños traían mensajes divinos, revelaciones, métodos de sanación y les ayudaban a responder sus inquietudes. Ellos pensaban que en los sueños nuestros ojos están abiertos. La palabra egipcia para sueño, *rswt*, está etimológicamente relacionada con la raíz de «estar despierto». Esta palabra se representaba con un símbolo que muestra un ojo abierto. Ellos comprendieron que si recordamos y trabajamos con los sueños, podemos extraer de la memoria el conocimiento que nos pertenece desde antes de empezar el viaje en esta vida terrenal. Trabajando con los sueños podemos despertar nuestra conexión con otras experiencias de la vida. También desarrollaron de forma avanzada el viaje consciente dentro del sueño. Los sueños eran tan importantes en esta civilización que algunos egipcios acudían a templos especiales que existían para experimentar sueños divinos. Muchos de estos templos son famosos por los mensajes que ahí se recibían; entre ellos están los templos de Isis, Tot y Serapis.[10]

Los Romanos creían que los sueños traían mensajes de los dioses en los que revelaban su voluntad. Contaba la leyenda romana que Julio César or-

9 ORTEGA, Octavio. «Los sueños en la cultura china y sus significados». Disponible en https://oculto.eu; SAKURA. VOLANDO A TRAVÉS DEL ESPEJO - Sueño, Ensueño y Viaje del alma. «El Tao de los sueños». 2011. *Disponible en* https://volandoatravesdelespejo.com

10 RITUALES DE MAGIA EGIPCIA. «Los Egipcios y los sueños». Disponible en http://rituales-magiaegipcia.blogspot.com

denaba que cualquier persona que tuviera un sueño sobre el estado debía hacerlo público por ley.[11]

En la Grecia antigua, los sueños también eran considerados mensajes directos de los dioses. Hipnos era el dios del sueño, y su hijo Morfeo era el encargado de crear las imágenes y acontecimientos que aparecen mientras dormimos. Su principal función era hacer que todos descansaran con un sueño tranquilo. Su madre era la diosa Nix, divinidad de la noche. Morfeo tenía la increíble habilidad de recorrer el mundo una y otra vez con sus alas fabricando fantasías para los humanos. Si alguien presentaba problemas para dejarse mecer en sus brazos, él sabía seducirlos y llevarlos consigo al mundo onírico. Mientras tanto, sus otros hermanos, Fobetor y Fantaso, le ayudaban. Fobetor se encargaba de la aparición de animales y Fantaso de los objetos que aparecían en los sueños.

«Morfeo, fruto del sueño, fruto de la noche, acaricia mi frente con flores de amapola, ampárame en tus brazos, llévame a la profundidad de mis sueños, a un mundo soñador; a un mundo de ilusiones; a un mundo de ensueños, donde pueda imaginar lo que la realidad nunca me ha de conceder».[12]

La cultura islámica tiene una estrecha y profunda relación con los sueños. Los sueños son sagrados y son parte indispensable de la vida del individuo. Son una realidad muy pura y elevada, un vehículo o medio simbólico de realidades suprasensibles. Creen que los sueños contienen gran enseñanza para ellos. El primer autor que en el islam habló de un mundo independiente, imaginal, fue Suhrawardi. Era un sufí que vivió en el siglo XIII, y dice lo siguiente sobre ese mundo de la imaginación, donde reinan los sueños: «Cuando te enteras, por los tratados de los sabios antiguos, de que existe un mundo provisto de dimensiones y de extensión y distinto de este mundo sensible, un mundo de lo imaginario, o imaginal, un mundo en el que hay innumerables ciudades, no te apresures a decir que es mentira, pues sucede que los peregrinos del espíritu lo contemplan y encuentran en él todo lo que es objeto de su deseo».[13]

---

11 SCOARTA, Ionela. Atlas cultural. «Los sueños en la civilización antigua II: culturas griega, romana y judía». 2014. *Disponible en* https://atlascultural.com

12 MÁRQUEZ, Carmen. Sobre leyendas. «Morfeo, el mito». *Disponible en* https://sobreleyendas.com; MISTERIO WORLD. «El guardián de los sueños Morfeo». *Disponible en* https://misterioworld.com

13 CENTRO DE ALTOS ESTUDIOS ISLÁMICOS. «El mensaje de los sueños». *Disponible en* http://www.senderoislam.net

El gnosticismo, una corriente filosófica-religiosa, afirma que la vida está dentro de nosotros. Las leyes que comandan esa vida no las encontraremos en lo externo, sino en las profundidades de nosotros mismos. El individuo está contenido en el universo y, a su vez, el universo está contenido en el individuo. Para los gnósticos estamos tan dormidos en vigilia como en el sueño. Vivimos gran parte de nuestras vidas en piloto automático, con nuestra mente soñando entre el pasado y el futuro. La Gnosis enseña que existen diferentes tipos de sueños y que estos se encuentran estrechamente vinculados con cada uno de los centros psíquicos del organismo humano. Los sueños relacionados con los dos centros superiores, el emocional superior y el mental superior, resultan muy interesantes y son los más importantes, ya que reflejan las vivencias íntimas del Ser. Afirman que la mayoría de los sueños que experimentamos se relacionan con el centro instintivo-motor-sexual, siendo así reflejo de las diferentes cosas que vemos en el día, movimientos y sensaciones simples. Una mera repetición astral de lo que vivimos diariamente. La Gnosis trabaja en el camino del Ser y en su evolución a través del conocimiento interior, el mundo de los sueños y los viajes astrales.[14]

Para recibir revelaciones divinas, los antiguos hebreos practicaban la incubación de los sueños. La incubación de sueños es una técnica para grabar una idea en la mente y originar un sueño vinculado a ella. El profeta Samuel dijo: «...estaba durmiendo en el templo de Jehová, donde estaba el arca de Dios para recibir la palabra del Señor...».[15]

La religión cristiana nos habla de una relación entre los sueños y la palabra de Dios. A través de la Biblia, el libro sagrado de la cristiandad, podemos constatar que Dios habló a muchas personas a través de los sueños.

Mateo 2:12

«Pero siendo avisados por revelación en sueños que no volviesen a Herodes, regresaron a su tierra por otro camino».

Daniel 7:1

«En el primer año de Belsasar, rey de Babilonia, tuvo Daniel un sueño, y visiones de su cabeza mientras estaba en su lecho; luego escribió el sueño, y

14 JESUSAGRARIO. Gnosis, Samael Aun Weor. «Sobre los sueños». https://www.jesusagrario.com

15 SCOARTA, Ionela. Atlas cultural. «Los sueños en la civilización antigua II: culturas griega, romana y judía». 2014. *Disponible en* https://atlascultural.com

relató lo principal del asunto. Daniel dijo: "Miraba yo en mi visión de noche, y he aquí que los cuatro vientos del cielo combatían en el gran mar. Y cuatro bestias grandes, diferentes la una de la otra, subían del mar"».

Génesis 37:5 -10

«Y soñó José un sueño, y lo contó a sus hermanos; y ellos llegaron a aborrecerle más todavía. Y él les dijo: "Oíd ahora este sueño que he soñado: he aquí que atábamos manojos en medio del campo, y he aquí que mi manojo se levantaba y estaba derecho, y que vuestros manojos estaban alrededor y se inclinaban al mío". Le respondieron sus hermanos: "¿Reinarás tú sobre nosotros o señorearás sobre nosotros?" Y le aborrecieron aún más a causa de sus sueños y sus palabras. Soñó aun otro sueño, y lo contó a sus hermanos, diciendo: "He aquí que he soñado otro sueño, y he aquí que el sol y la luna y once estrellas se inclinaban a mí". Y lo contó a su padre y a sus hermanos; y su padre le reprendió, y le dijo: "¿Qué sueño es este que soñaste? ¿Acaso vendremos yo y tu madre y tus hermanos a postrarnos en tierra ante ti?"».[16]

Durante el Siglo de Oro en la cultura española (1492-1681), los sueños cobraron una gran importancia. Se escribieron muchos libros acerca del tema y surgieron manuales de oniromancia, tratados contra las supersticiones o relatos de profecías oníricas. En esa época, los teólogos defendían dos tipos de sueños: los que provenían de Dios y los que eran mensajes del Demonio. Poder diferenciar su proveniencia se consideraba un don del Espíritu Santo. En aquella época, era tal el dominio que procuraban ejercer sobre las personas las autoridades de la Iglesia, que intentaban controlar un mundo tan íntimo como el onírico. La condena a la brujería, la astrología o la adivinación, entre otros, fue intensificándose a lo largo de la Edad Media.[17]

El mundo occidental moderno es uno de los más distantes en su relación con el mundo onírico desde un punto de vista místico y de conexión divina, de espiritualidad y de búsqueda del Ser. Los sueños son considerados un pilar fundamental en el psicoanálisis. Dos grandes referentes son Sigmund Freud y Carl Jung. Hace 120 años, Freud publicó su obra más conocida, *La interpretación de los sueños*. En uno de los capítulos de este libro define la interpretación onírica como la «vía regia» de acceso al mundo inconsciente. La idea

16 BIBLEGATEWAY en español. Disponible en https://www.biblegateway.com

17 TAUSIET, María. Cuadernos de Historia Moderna. «Reseña: Jordán Arroyo, María V., Entre la vigilia y el sueño. Soñar en el Siglo de Oro». 2017. *Disponible en* https://www.iberoamericana-vervuert.es

básica que sostiene su teoría es el sueño como realización de deseos inconscientes. «...el gasto psíquico necesario para la formación del sueño es siempre, cualquiera que sea la idea diurna, un deseo de lo inconsciente» *(Freud, 1900, p.553)*. Para Sigmund Freud, los sueños eran intentos del subconsciente por llevar a cabo eso que de manera consciente no se había logrado. «Los sueños son el primer eslabón de una serie de formaciones psíquicas (...) su valor es más teórico que práctico y nos pueden ayudar a explicar la génesis de las fobias, neurosis e ideas obsesivas (...) Cada sueño se revela como una formación plena de sentido a la que cabe asignar un lugar preciso en la actividad consciente». Para Carl Jung, fundador de la psicología profunda o psicología analítica, el ámbito de los sueños era más amplio. Sin descartar totalmente la teoría de Freud, Jung partió de la base freudiana agregando a sus estudios sobre la psique humana todos sus conocimientos sobre mitología, religión y filosofía. Era un gran conocedor del simbolismo de tradiciones místicas como la alquimia, la cábala, el gnosticismo y el budismo, entre otros. Atribuía a los sueños la complejidad y riqueza del inconsciente individual y colectivo. El inconsciente expresándose de forma simbólica. Jung, quien era un gran soñador lúcido, creía que los sueños podían contener verdades ineludibles, pronunciamientos filosóficos, ilusiones, fantasías salvajes, memorias, planes, experiencias y visiones irracionales e incluso telepáticas. *«El sueño es la pequeña puerta escondida en el más profundo y más íntimo santuario del alma»*.[18]

La relación en las distintas culturas con el mundo onírico es vasta como el océano y podría llenar páginas y páginas de información con mitos, leyendas, cuentos y enseñanzas. Podemos observar cómo en las distintas sociedades y tribus existe una estrecha relación con la actividad de soñar y nuestro mundo interior, para guiarnos en la evolución del Ser y la búsqueda de nuestra esencia. Podemos aprender de estos distintos enfoques diversas técnicas para alcanzar estos cometidos y encontrar en ellos una guía a ese infinito que habita en cada uno de nosotros. Para finalizar esta sección, os comparto un extracto del libro *Historias Misteriosas de Los Celtas*, de Run Futthark.

Sueño y Ensoñación, los hitos de la «Pequeña muerte»

Una vez más, hay que reconocer que las sociedades antiguas tenían un

18 PRADAS GALLARDO, Claudia. «El significado de los sueños según Sigmund Freud». 2019. *Disponible en* https://www.psicologia-online.com; SIGNIFICADO DE LOS SUEÑOS. «Jung y la interpretación de los sueños». *Disponible en* http://www.significadodelossuenos.com.es

verdadero conocimiento de los elementos fundamentales de nuestra existencia. Por este motivo, las almas iluminadas de aquellos tiempos remotos tenían una consideración muy particular por el sueño, que en muchos aspectos puede asimilarse precisamente a una «pequeña muerte», como un síncope, por ejemplo.

A través del sueño también se vuelven a representar las fases de la creación humana. Desde los primeros síntomas del adormecimiento, numerosas personas adoptan de forma sistemática la posición fetal, como si en esta simulación de muerte se representase también un renacimiento.

El sueño es un extraordinario viaje por el tiempo en sentido inverso a la cronología normal, y esto es relevante porque la importancia de la palabra soñar resultará pronto evidente. Durante ese periodo, más o menos largo, en el que duerme, el individuo pierde todas sus nociones básicas, ¡entre ellas la del tiempo!

[...]

En el momento de dormir, el individuo se halla en condiciones similares a las que eran suyas antes de nacer: está en un universo negro, cálido, como en ingravidez, los ruidos están atenuados, sus actividades generales son vegetativas. El ser renace al revés.

Quien duerme pasa por fases alternativas de sueño lento y de sueño paradójico [...] ¡El individuo efectúa un verdadero recorrido iniciático cada noche! En realidad, el sueño paradójico es la puerta de acceso al mundo onírico. En otros tiempos remotos, Job decía (33, 14-15):

«Dios habla de una forma y luego de otra, sin que se preste atención. A través de los sueños, a través de las visiones nocturnas, cuando el torpor se abate sobre los seres humanos y están dormidos en su lecho[...]».

[...]

Cada noche partimos hacia ese otro lugar que es la primera etapa del más allá. Así, cada vez que dormimos realizamos el aprendizaje de lo que será nuestra vida después de la muerte. Durante la mitad de nuestro tiempo pasado en la Tierra, viajamos alternativamente de nuestro mundo concreto al otro virtual, que será un día nuestra realidad. Todos vivimos una doble vida y emprendemos ese camino iniciático de la «vida al revés», que se asemeja a nuestro fin dentro de esta dimensión.

[...]

A través del sueño nos preparamos seguramente para entrar en un universo que será el nuestro, más tarde... Así pues, morir es la salida invariable e ineludible para cada uno de nosotros. No hay que temer la muerte, pero tampoco buscarla, ni provocarla. Forma parte de la vida, como el nacimiento. Es una última etapa para nuestro cuerpo, pero el alma prosigue su camino y el individuo su evolución.

1.2 Cuando la humanidad encarnó el planeta Tierra

Acabamos de dar un paseo por las distintas civilizaciones que habitan o habitaron el planeta en el que vivimos y su relación con el mundo de los sueños. Ahora, transportémonos a un plano más sutil de la existencia humana para brevemente observar y entender qué hay más allá de este plano material y cómo es que llegamos aquí.

Los seres humanos somos seres multidimensionales. Esto quiere decir que existimos en varias dimensiones de realidad al mismo tiempo. Las dimensiones son niveles de realidad formados por diferentes escalas de energía y consciencia, son una forma de organizar los diferentes planos de la existencia de acuerdo con su frecuencia vibratoria. A medida que avanzamos hacia arriba en la escala de dimensiones, la frecuencia vibratoria aumenta. Cuanto más rápida sea la frecuencia de vibración de una realidad, más sutil o etérea se vuelve. En la tercera dimensión, con la que estamos mayormente familiarizados y la que nuestra mente humana recuerda, la frecuencia vibratoria es más lenta y da paso a la ilusión de la materia. Lo mismo sucede con la consciencia, a medida que subimos en la escala de dimensiones, el nivel de consciencia cambia. A mayor nivel de dimensión, más alto es el nivel de consciencia que encontramos. Por lo tanto, a mayor frecuencia vibratoria mayor es nuestro nivel de consciencia y, en consecuencia, mayor es la percepción de nuestra realidad y de las demás realidades que existen y que vibran a frecuencias más altas. Al ser multidimensionales, solo una parte de nosotros está existiendo en la tercera dimensión y otras extensiones nuestras están experimentando otras dimensiones; todo esto sucede en un mismo

ahora. Nuestro Ser superior somos nosotros mismos experimentando otras realidades. Nuestro Ser superior es la parte de nosotros que está habitando las frecuencias de energía y de consciencia más elevadas. Al encarnar en esta tercera dimensión, pasamos por algo que se conoce como «el velo del olvido». Olvidamos que existen distintos planos de realidad y que por lo tanto podemos conectarnos con todas nuestras partes.

El espíritu es nuestra esencia. El espíritu está fundido con el todo y es nuestra parte más pura y divina conectada con la fuente que vibra en el plano más elevado de la consciencia universal. El alma es el vehículo del espíritu y para poder experimentar en las distintas dimensiones deberá incorporarse en otro vehículo que vibre acorde a la dimensión elegida. Para experimentar esta realidad de tercera dimensión, el mundo de la materia en el que vivimos, el alma encarna en un cuerpo físico. El cuerpo físico es el vehículo de la tercera dimensión.

Nuestro cuerpo físico es al alma, lo que el alma es al espíritu.

Lucas Cervetti

El alma suele tener varias encarnaciones y, encarnación tras encarnación, experimenta todo lo que desea en esa dimensión. Existe una creencia que dice que el alma planea cada detalle de la encarnación, aconsejada por guías y ángeles. Que nada es al azar. El alma elige todo, desde su nombre, sus padres, su árbol genealógico, el país de nacimiento, hasta el ADN para desarrollar el cuerpo que quiere, el barrio, el contexto social y la escuela a la que asistirá.

Un alma puede esperar mucho tiempo para encarnar. Pueden pasar años, décadas, siglos o incluso milenios. La energía que necesita para llevar a cabo su propósito de vida solo se da en un determinado día, tiempo y espacio. La astrología nos habla de esto. Por ejemplo, maestros como Jesucristo nacen en días muy particulares. El día que nació hubo una alineación astrológica específica que le permitió materializar energía de muy alta vibración en un cuerpo humano. Otras almas influyentes en un contexto social como Rudolf Steiner, Einstein, Juana de Arco, Aristóteles y muchas otras, a veces esperan largos años o siglos a que se den ciertas características para venir a la Tierra.

Se dice que nacemos con todo lo que nuestra alma ha planificado, que

no se encarna en un cuerpo por azar, puede ser o no, pero creo que lo más importante de esto es que todos nacemos con un propósito álmico determinado. Este propósito es vivir plenamente cada experiencia del camino de la vida, sean cuales sean estas experiencias y nos lleven a donde nos lleven.

Cuenta la historia que hace más de 100.000 años los seres humanos encarnaron en el planeta y habitaron por primera vez la Tierra en un cuerpo físico. Era la edad de oro de la humanidad y en esa época el ser humano era consciente de su divinidad. Todos eran conscientes de su unidad con el Ser superior y con Dios. Entre otras (como la telepatía y la clarividencia), tenían la capacidad de separarse de su cuerpo físico a voluntad y viajar por los diferentes planos, es decir, moverse por los distintos niveles de realidad. Con el paso del tiempo, algunos seres humanos comenzaron a satisfacer diferentes propósitos egoístas desarrollando sentimientos de lujuria, ira, celos, avaricia, etc. A raíz de esto, la consciencia del ser humano se vio enturbiada y las personas comenzaron a perder el contacto con su naturaleza divina. Esto conllevó la pérdida de ciertos poderes y dones, entre ellos la capacidad de viajar entre dimensiones, de viajar en el Astral. El ser humano se olvidó de Dios y de su conexión con el Creador. El karma negativo que estas acciones comenzaron a generar les hizo quedarse atrapados en un estado de ignorancia y, al olvidar su origen divino, comenzaron a identificarse con el cuerpo físico como única realidad. La mayoría de las capacidades originales del ser humano se olvidaron quedando relegadas a un número reducido de personas. Así todo, siempre ha habido grupos de hombres y mujeres, especialmente en la India y en el Tíbet, que han extendido y preservado hasta nuestros días los conocimientos del pasado como grandes herramientas de evolución para alcanzar el conocimiento interior del Ser.[19]

Ahora mismo, en el momento de la gestación de este libro, nuestro planeta y la humanidad están atravesando un momento histórico y crucial, producto del plan divino. Es un momento potente de evolución espiritual y del despertar de la consciencia. Ese «velo del olvido» se está transformando, haciéndose cada vez más fino, dejándonos ver con mayor claridad el camino que se ilumina ante nosotros para recordar quiénes somos y descubrir nuestra esencia para elevar nuestro Ser y vivir la experiencia en la nueva Tierra, conscientes de nuestra naturaleza divina y la conexión con el Todo.

19 MORAGA, Antonio. Viajes en el Astral. p. 3

1.3 Yo soy Eneko

Mi nombre es Eneko Ruiz de Loizaga (desde mí, en euskera), nací el 18 de octubre de 1981 en Cruces de Barakaldo, en el País Vasco, España, y vivo en un pueblo de montaña de apenas 250 habitantes llamado Morga, también en el País Vasco. Durante algunos años, me involucré en el ámbito del desarrollo de proyectos en el área empresarial, en la rama de la industria renovable para la generación de energía eléctrica.

Hace más de una década, y a causa de un contratiempo, me separaron de un ser querido. Internamente se empezó a agitar en mí una tormenta emocional que no podía controlar. En la búsqueda de calma, encontré el camino de la meditación, y desde allí conecté con los sentidos oníricos (cuánticos) a través de los cuales pude acceder a otro mundo. Un mundo de infinitas posibilidades que habita dentro de nosotros.

Comencé a leer e investigar acerca de la meditación y sus mecanismos y me acerqué al budismo, ya que me atraía mucho el tema de la iluminación. Mientras meditaba, quería levitar y llegar a un estado lumínico que me conectase con algo. No seguí ninguna directriz concreta, simplemente entendí que lo que todo el mundo llamaba «meditación» era acallar mi mente y estar presente. Las primeras veces que intenté meditar, me di cuenta de que era muy complicado, pero insistí, me gustaba practicar y escribir sobre lo que hacía e incluso cómo se diferenciaban las experiencias en determinados momentos. Cada día me relajaba y practicaba la respiración consciente; aparecían trabas, pero no dejé que me detuvieran. Cuando vi que no podía hacer la posición del loto que supuestamente me iba a llevar a esa iluminación, dije: «Lo voy a hacer sentado». Y cuando me cansé de esa posición empecé a practicar tumbado sobre mi espalda. Controlaba la respiración a mi manera, hasta que un día me di cuenta de que mi cuerpo vibraba. En aquel entonces yo le llamaba electricidad; creía que mi cuerpo la estaba generando. La sentía, era muy concreta y me fascinó, así que me sostenía en ella. En medio de la meditación, cuando sentía la electricidad, me divertía, y me divertía tanto que toda mi atención se iba hacia esa vibración, era como un niño jugando con la pelota y esa pelota estaba dentro de mí. Con el tiempo aprendí a manejar esa electricidad. Y ¿cómo la manejaba? Al principio, lo más fácil para mí era a través de la respiración. Sentía ondas de electricidad

que iban de mis pies a la cabeza y a partir de allí hacía ejercicios. Por ejemplo, al inspirar notaba que esa electricidad subía y al exhalar bajaba. Inspiraba y subía, soltaba la respiración y bajaba. Me di cuenta de que si ponía toda mi atención en una mano, la electricidad se dirigía ahí haciéndola vibrar muchísimo, al punto de sentir que si abría los ojos iba a haber luz en ese punto de mi cuerpo. Como he comentado antes, vengo del área de la ingeniería y en alguna meditación llegué a ponerme un voltímetro en las manos con una grabadora al lado para ver cómo subían y bajaban los milivoltios al hallarme en ese estado (porque estaba convencido de estar generando electricidad). Así fui avanzando, poniendo absoluta atención en esa electricidad que sentía en mi cuerpo. Practiqué y practiqué hasta que un día, después de mucho tiempo de práctica, un gran día, ¡un maravilloso día!, mientras estaba sosteniendo toda mi atención en esa electricidad que me causaba tanto placer, incluso físico, ¡mi consciencia salió del cuerpo! Estaba en el vacío, en la inmensa oscuridad, en el silencio más oscuro. No tenía ninguna duda: había ido a un lugar externo o interno a mí y era infinito. Estuve cinco segundos intentando mirar a algún sitio, pero la oscuridad era absoluta. De repente, me di cuenta de que no estaba respirando, me vino a la mente el pensamiento: «No estás respirando», y me dije «¡Me estoy muriendo, me está dando un ataque!» y volví otra vez a mi cuerpo con el corazón acelerado y un ataque de ansiedad. Me suscitó tanta emoción saber que a través de ese mecanismo me había dirigido a otro espacio real que no conocía hasta entonces que se encendió en mí una mecha que hasta el día de hoy no se ha extinguido. El inmenso interés respecto a dónde había ido, qué era ese lugar, me hizo comenzar a investigar y así, leyendo información de diversas fuentes, llegué al viaje astral, al ensueño y al sueño lúcido. Investigué estas realidades paralelas a las cuales podemos acceder desde este estado, analizando aspectos profundos de la física convencional y la física cuántica y estudiando complejos sistemas de comunicación biológica en la naturaleza. Comencé a practicar muchas cosas, me di cuenta de que esa electricidad ya la habían sentido otras personas antes, aunque cada uno lo llamaba de diferente manera. Muchos lo llamaban el estado vibracional. Con el tiempo empecé a darme cuenta de que, aparte de esa electricidad, otros fenómenos ocurrían en mí en algunos momentos concretos de la noche. Empecé una práctica constante y rigurosa y fui registrando todas mis experiencias con todo detalle posible.

A raíz de un gran problema llegué a estas experiencias y, simplemente poniendo atención en mí en esos momentos, llegué a una nueva realidad. Así

es como suelen surgir muchas cosas, donde ponemos nuestra atención se crea nuestra realidad y así podemos conseguir todo aquello que nos propongamos.

He desarrollado un método que te ayudará a sumergirte en una realidad paralela a la cual todos los habitantes de este planeta tienen la posibilidad de acceder. Se llama *método Zardezan* y nos ayuda a tomar consciencia de nuestro mundo de noche y explorar todas sus infinitas posibilidades, además de descubrir nuestras capacidades como ser humano y nuestro infinito mundo interior.

1.4 Zardezan

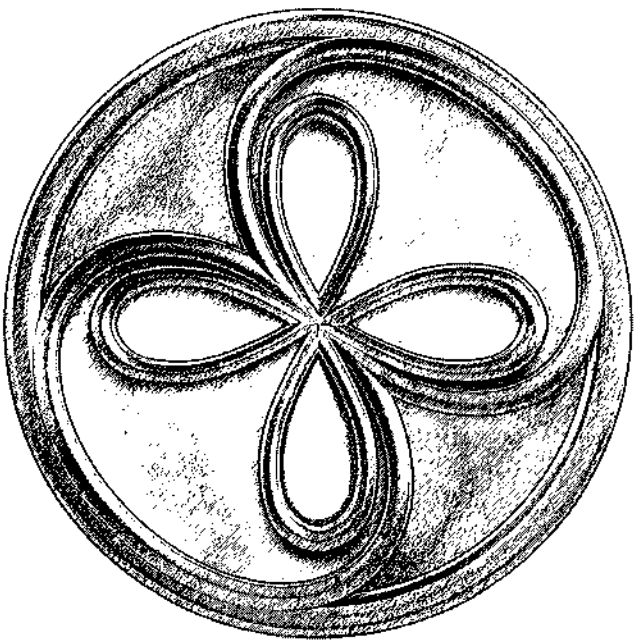
Hace un tiempo, comencé a dar cursos para enseñar lo que había aprendido en mis propias experiencias acerca de este mundo paralelo. Intentando encapsular toda la información del proceso completo del método que voy a exponerte en este libro, me conecté con el universo y descargué un nombre y un símbolo para representarlo. A partir de ahora, has de garabatear este símbolo por todas partes y llevarlo cerca. Para integrarlo en ti puedes llevar a cabo un trabajo ritual, y para ello primero has de comprender qué son los símbolos.

Existen los símbolos naturales y otros más complejos que generamos nosotros. Podemos crear símbolos que simplifiquen nuestras vidas. Un símbolo es la representación de una idea y un proceso. Cuando conseguimos materializar algo concreto a través de un proceso, lo simbolizamos para no tener que repetir ese proceso. Una vez creado el símbolo, puedes utilizarlo para obtener el mismo resultado que antes alcanzaste con otras herramientas.

A nivel ritual, por ejemplo, si he tenido un problema con mi madre y nos hemos enfadado por algo serio y no nos hablamos, puedo decidir encenderle un incienso durante tres días y recitarle un verso. En el momento en que vuelvo a estar con mi madre, me acerco a ella, la abrazo, arreglamos el problema que teníamos y todo vuelve a su lugar. Lo que he experimentado es un proceso de tres días en el que he puesto mi atención en encender ese incienso y decir un verso. Todo el proceso que he tenido para la obtención de algo en concreto (en este caso la reconciliación con mi madre) me ha

dado resultado y puedo simbolizarlo e integrarlo en mí. ¿Cómo? A partir del arte ritual. Puedo dibujar un símbolo para ese proceso en una piedra y enterrarlo o dibujarlo en un cuaderno o plasmarlo como mejor me parezca. Este mismo símbolo podré utilizarlo más adelante en un ritual con fines de reconciliación.

El símbolo creado para representar el método Zardezan fue descargado desde la gran malla de información que conforma el universo. Todo lo que creamos ya está creado.



Zardezan empieza en un punto imaginario en medio del tiempo. No el tiempo lineal al que estamos acostumbrados, sino el tiempo como universo, una malla que guarda el espacio en sí. Allí comienza, a través de lo infinito, de la doble hélice del ADN. Y a partir de él nacen cuatro cuadrantes, los cuatro elementos, para luego seguir y dividirse en dos energías (positivo-negativo; hombre-mujer; malo-bueno); la dualidad, todo esto encerrado en el tiempo, simbolizado por un círculo.

Zardezan era una posibilidad que existía y llegó a través de este símbolo. A través de todas las personas que lo están integrando, se está creando una

plataforma de consciencia que crece cada día y late entorno a este símbolo. Cuando esta sea más extensa, ya nadie tendrá que hacer cursos o leer este libro para acceder a ella. Imagina que de manera natural cada noche, cada una de las personas que habitamos este planeta, accedamos a esta realidad. Esta información existe dentro de nosotros y, de hecho, todos, cuando somos niños, accedemos conscientes al mundo de los sueños. El hecho es que con el tiempo retiramos la atención de ellos, relegando este mundo fascinante y de gran importancia para nuestra existencia al olvido. Imagina en el desayuno invertir diez minutos en hablar de los sueños con los integrantes de tu familia: «¿Qué tal, niños?, ¿qué tal vuestra mágica noche?, ¿adónde habéis ido hoy?», como el pueblo Senoi, por ejemplo, mencionado unas páginas atrás.

Toda la atención que vayas poniendo en el símbolo le dará fuerza a la plataforma Zardezan. El símbolo Zardezan crea una relación con los accesos a esta realidad paralela que, desde la plataforma de Sueño Cuántico, llamamos la Realidad Cuántica. El símbolo Zardezan representa la Realidad Cuántica e integra el proceso completo del método para acceder a ella.

¿Por qué se llama Zardezan? El nombre también lo descargué de la gran malla. Una semana después de haberlo encontrado y expuesto, me paré a pensar en él y lo analicé desde el euskera. El euskera es el idioma originario del País Vasco, un idioma que estudié y hablo. Comencé a analizarlo y lo separé, pues en euskera hay palabras que pueden dividirse en dos acepciones diferentes. Me di cuenta de que si separaba Zardezan en Zar-dezan, el «zar» escrito con «s» podría tener raíz en *sartu-dezan*, que significa «para que pase usted, para que usted acceda». Con «z», la raíz podría venir de *zahar*, que significa «viejo o antiguo». Y a partir de esas cavilaciones y un poco de imaginación y si lo escribes con «s» o con «z», se puede entender como «desde los antiguos para que usted pase». Me quedo con eso, que no es preciso, pero sí precioso.

Este método te enseñará a acceder conscientemente al mundo de los sueños y a desenvolverte en ellos, descubriendo todo tu poderoso y pletórico mundo interior. Me voy a referir a este mundo a partir de ahora como Realidad Cuántica (RC).

Capítulo 2

La Realidad Cuántica

Todos somos visitantes de este tiempo, de este lugar. Sólo estamos de paso. Nuestro propósito aquí es observar, aprender, crecer, amar y luego volver a casa.

Proverbio aborigen australiano

2.1 Por qué llamarla Realidad Cuántica

¿Por qué Realidad Cuántica? ¿Por qué he tenido la osadía, como me han dicho algunas personas, de llamar al espacio-tiempo donde accedes cuando tienes un sueño lúcido, un viaje astral o estás en un estado de meditación profunda con el término de realidad?

Cuando empecé este camino, en mis experiencias accedía a este otro mundo y todo lo que experimentaba ahí era muy real. Era exactamente igual que aquí. Podía tocar las paredes, sentir el calor, saborear, oler; todo era igual que en vigilia. A raíz de estas experiencias, empecé a preguntarme: «¿Qué es la realidad?, ¿qué es este lugar si siento y percibo todo de igual manera? Esta realidad que estamos viviendo en vigilia, ¿qué es?». Estas preguntas me llevaron a profundizar e investigar. Y comencé por el término de realidad. ¿Qué es la realidad? Lo primero que hice fue buscar la definición de la palabra realidad en el diccionario de la RAE. En la definición de realidad, el diccionario te lleva de un término a otro, entras en un ciclo de palabras que termina llevando nuevamente a la palabra realidad. Podemos concluir que la Real Academia de la Lengua Española no explica directamente la palabra «realidad», sino que la va definiendo con otras palabras que te llevan a otros contextos parecidos y ambiguos y, después del ciclo, queda claro que no existe una definición concreta o un entendimiento concreto a través de la palabra de lo que es la realidad. Cuando le pregunto a alguien: «¿Qué es la realidad?», las respuestas varían entre: «Es lo que puedo tocar, lo que puedo percibir con mis sentidos físicos, es materia densa, la realidad es lo que mis emociones me dicen que es verdad». La realidad, desde mi entendimiento, es este instante, es el ahora, es toda la información que está accediendo a mí en este instante a través de los sensores que posee mi cuerpo. Estos sensores son mis 5 sentidos: el gusto, el olfato, el tacto, la vista y el oído. Toda la información que accede a mí en este instante a través de cualquiera de mis sentidos está pasando por mi «maquinita de la realidad». Esta «maquinita de la realidad» es un término propio para definir al conjunto de sistemas de creencias y patrones de conducta instaurados en mí, la educación que me dieron mis padres, esa religión en la que me hicieron entrar, los amigos que tuve de pequeño con los cuales interactué, esa información que me llega desde mis ancestros. Todas esas creencias, condicionamientos, todas esas

configuraciones podemos verlas como el filtro de un embudo. A través de este embudo, con este filtro instalado en él, pasa ese flujo de información que está accediendo a mí a través de mis sentidos y percibo un instante, el ahora. Percibo la realidad.

Toda la información de este libro está accediendo a ti a través de tu sentido del tacto y de la vista. Estás teniendo una experiencia real. Eso es la realidad a nivel concreto, no hay nada más que este instante. Cuando tienes una experiencia en la Realidad Cuántica la tienes a través de tus sentidos. Accede información a ti y pasa por el mismo filtro que está pasando la información de este libro en este instante. Podríamos definir la realidad como la verdad que tengo de este instante en mí. Existen infinitas formas de ver y vivir este instante, dependiendo del observador. Si te sentaras a mi lado en este momento y tuviésemos el mismo foco de visión y estuviéramos escuchando el mismo canto de los pájaros a través de la ventana, si sintiéramos el mismo viento que está soplando y percibiéramos la misma temperatura que hay en el ambiente, aunque todos nuestros sentidos estuvieran focalizados en una misma dirección, la experiencia de percepción de la realidad que tendríamos cada uno sería diferente debido a este filtro cultural, familiar, emocional, etc. En definitiva, eso es la realidad, lo que puedo sentir y observar a través de mis sentidos y la idea o impronta que queda en mí de este instante. Este es el concepto de realidad que vamos a comenzar a manejar para ir acercándonos e integrando la apertura mental necesaria para adentrarnos en el mundo de la Realidad Cuántica. En los primeros acercamientos a estas realidades probablemente tengamos muy arraigado el término de realidad a la experiencia que vivimos en vigilia y sintamos que lo real es lo que vivimos día a día. Probablemente llamemos a estos lugares donde queremos aprender a acceder con términos como mundo astral, sueño lúcido, Realidad Cuántica, etc., pero sin atribuirles el concepto de realidad que acabamos de estructurar.

Quiero que te acerques a estas experiencias con la mente totalmente abierta y que dudes en tus días de si lo que vives en vigilia es real o no. Quiero que te muevas desde este pensamiento crítico para percibir la experiencia de realidad que estás teniendo, que observes de manera crítica y analítica si esa pared es real, si podrás traspasarla o si esa pintura que hay en la pared está ahí efectivamente. Hay muchas personas que de manera natural son soñadores lúcidos. Un soñador lúcido es quien se da cuenta de que está soñando y vive esa experiencia en un estado consciente y presente. Estas personas

están constantemente analizando: «¿De dónde vengo?, ¿este coche estaba aquí antes?, ¿esta misma comida me supo así ayer?». Hay personas que viven el día a día con un talante crítico y analítico de manera natural. Son estas personas las que un día en el sueño se dan cuenta: «Esto no estaba aquí o esto no era así, este coche estaba en otro lado, estoy comiendo fresas y me están sabiendo a kiwi, etc.» y toman consciencia.

Estas experiencias que se viven en la Realidad Cuántica son totalmente reales. Te invito a reflexionar sobre el hecho de que, incluso cuando sueñas cada noche y te encuentras ahí de manera inconsciente, hasta que no despiertas en tu cama, lo vives como totalmente real. Tú piensas que estás ahí, viviendo esa experiencia y que en ese momento esa es tu realidad, te has olvidado completamente de que estás en tu cama durmiendo. Cuando accedas a la Realidad Cuántica de manera consciente estarás allí, tú, entero, no habrás dejado nada y estarás teniendo experiencias igual de reales que la que tienes ahora. ¿Cómo no le vamos a llamar realidad? La palabra «sueño» quita valor a las experiencias, porque la palabra sueño está muy arraigada a algo volátil, lejano, sin mucha consistencia, a algo que no es real para la realidad a la que estamos acostumbrados. Recuerda algunas expresiones que solemos escuchar: «Deja de soñar despierto», «los sueños, sueños son». Puedes encontrar muchas frases y argumentos que disminuyen la verdadera importancia y riqueza de acceder con consciencia y control a la Realidad Cuántica.

Esta experiencia de la que te hablo es totalmente real, mis sentidos están funcionando al 100 % la mayoría de las veces, otras veces incluso al 200 %. Esta experiencia además de ser real es cuántica. Al utilizar este adjetivo para definir esta realidad me he encontrado con algunos detractores que dicen que estoy desprestigiando la labor de muchos físicos que están estudiando el universo cuántico. Argumentan que el término cuántico se utiliza de manera muy alegre, muy ligera. Quiero explicarte por qué la llamo Realidad Cuántica.

La llamo así porque en ella puedes experimentar los fundamentos y mecanismos de la física cuántica, de sus leyes, de su mecánica, del comportamiento de las partículas. Con el tiempo, nuestra manera de percibir y entender el mundo ha ido cambiando. Uno de esos grandes cambios de percepción se produjo en el campo de la física donde se pasó de la física clásica, regida por las leyes de Newton, Einstein etc., que nos muestran el universo a nuestra escala humana (de mm a km), a la física cuántica donde todo de-

safía nuestro sentido común y la realidad que conocemos. La física cuántica estudia el universo a escala muy pequeña, los aspectos más diminutos de esta realidad. Estudia las partículas a nivel atómico y subatómico, sus características y su interacción y movimiento. El universo cuántico está gobernado por unas leyes muy distintas a las leyes de la física clásica. Como ejemplo, una ley de la física clásica dice que los objetos no pueden ir de un lugar a otro sin pasar por el espacio intermedio que hay entre estos dos puntos. En la física cuántica las partículas realizan un llamado salto cuántico y llegan de un lugar a otro sin moverse por el espacio intermedio que los une. Cuando accedes a la Realidad Cuántica puedes representar y observar muchas de estas leyes que rigen el universo cuántico. Puedes, al igual que esas partículas, llegar de un lado al otro a la velocidad del pensamiento. Puedes irte a la velocidad del pensamiento a visitar las pirámides de Egipto, puedes irte a visitar Orión en un abrir y cerrar de ojos. Por eso uso el adjetivo cuántico para definir esta realidad.

Cuando estudias y disciernes sobre lo que te habla la mecánica cuántica, además de darte cuenta de que las partículas pueden ser teletransportadas a cualquier parte del universo a la velocidad del pensamiento, te das cuenta de que esas partículas existen en todos los lugares a la vez. Todo es en todas partes a la vez. Este es el principio de superposición. Se está dando a entender que en el universo existen todas las posibilidades de ser en el mismo instante. Otra ley que la mecánica cuántica nos explica es que las partículas pueden interactuar entre sí siendo la misma partícula. Se le llama entrelazamiento cuántico. Se puede realizar un experimento aquí que afecte a un objeto muy lejano. Puedes partir una partícula en dos y llevar un trozo a otra parte del universo y en el momento que muevas ese trozo de partícula, el trozo que quedó en la ubicación original se mueve de igual manera. Einstein no podía dar explicación a esto con las leyes establecidas por la física clásica y lo llamaba acción fantasmal a distancia. Accediendo a la Realidad Cuántica puedes aprovechar este mecanismo para interactuar con tus otros yoes que estén viviendo otras realidades en otros tiempos, esos otros yoes son todas las posibilidades de tu existencia en todas partes a la vez.

Al principio todos estos conceptos y estas leyes pueden resultar difíciles de comprender e integrar porque difieren mucho del modo en que percibimos el mundo. Tenemos un concepto de realidad fuertemente arraigado y cualquier cosa que no se corresponda con las leyes físicas clásicas a las que

estamos acostumbrados nos desconcierta y desafía nuestro sentido común. Ayuda mucho dejar de pensar en conceptos de materia o energía y pensar en nuestra realidad como unidades de información, todo lo que conforma nuestra realidad son bits de información. La información, así como los rayos de luz del sol, no tiene límites, llega a todas partes. La información de todas las posibilidades de ser está en todas partes a la vez.

Las leyes de la física cuántica no tienen sentido lógico para el intelecto, pues existen más allá de la lógica. Así como no podemos comprender a Dios ni el amor en el reino del intelecto, los niveles más profundos de la materia no pueden ser entendidos utilizando las leyes que describen su nivel superficial. La realización espiritual es la única manera de comprender la física cuántica, ahí es donde la ciencia y la espiritualidad se podrán unir. En la experiencia de unidad la física cuántica tiene perfecto sentido.

Isha Judd

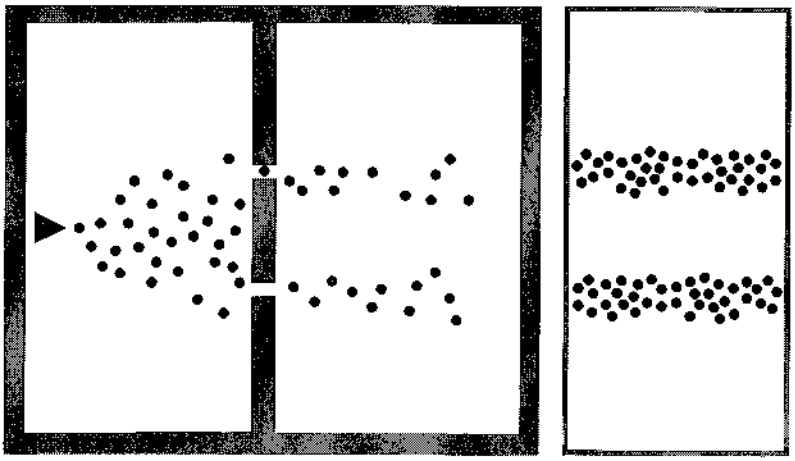
El experimento de la doble rendija

Quiero explicarte de manera sencilla y compartir contigo uno de los experimentos más conocidos en el campo de la física cuántica. El experimento de la doble rendija. Hace unos cuantos años, un grupo de investigadores se dispuso a estudiar cómo se comportaban las partículas que son más pequeñas que un átomo. Parte del átomo se conforma por electrones; podemos imaginar el electrón como un pedacito minúsculo de materia, una canica muy muy pequeñita. Estos investigadores inventaron una especie de escopeta de alta tecnología, que colocaron sobre un atril y con la que se dispusieron a disparar ráfagas de electrones contra una pantalla blanca con el fin de observar cómo interactuaban con ella. Entre la escopeta y la pantalla había una plancha de metal en la cual había dos rendijas. Tenemos que imaginar todo esto a escala muy pequeña, a escala subatómica. Dispararon muchas balas para medir las probabilidades de cuántas veces pasaban por una rendija, cuántas por la otra y cuántas rebotaban en la plancha de metal y no pasaban por ninguna de las dos. Al disparar los electrones, estos marcaron en la pantalla el patrón que era de esperar: dos franjas que coincidían con la posición

de las rendijas.[a] Estos electrones se comportaron de igual manera que las canicas que se usaron anteriormente para llevar a cabo este mismo experimento a una escala mayor, una escala a nivel atómico regida por las leyes de la física clásica. Se comportaron como una partícula. Después de constatar esto, el grupo de investigadores decidió irse a comer y dejar la escopeta en automático para generar más probabilidades y realizar estadísticas más amplias del experimento con el fin de obtener datos que pudieran ser provechosos para otros estudios. Cuando volvieron, observaron que ahora ya no había solo dos franjas marcadas en la pantalla sino varias franjas una al lado de la otra, formando un llamado patrón de interferencia.[b] ¿Qué es lo que había pasado? ¿Cómo era posible que ocurriera esto? Primero pensaron que los electrones chocaban entre sí y formaban este patrón, así que decidieron disparar los electrones de uno en uno. Lo que estos investigadores comprendieron es que, a escala cuántica, la presencia de un observador afectaba al comportamiento del electrón. Cuando ellos observaban a través de un dispositivo, el electrón se comportaba como partícula, y cada vez que se disparaba un electrón ocurría una de las tres posibilidades: pasaba por una rendija, por la otra o por ninguna. El hecho de que ellos observaran determinaba que ese electrón fuera partícula. Cuando existe un observador, este afecta de manera inconsciente (en la mayoría de los casos) al objeto cuántico y modifica su comportamiento. Al no haber un observador presente, el electrón existía en todas sus posibilidades y podía comportarse como una onda y como partícula a la vez. Pasaba por una y por otra o por las dos rendijas a la vez formando un patrón de interferencia (muchas franjas una al lado de la otra), como haría una onda y, a la vez, impactaba contra la pantalla en puntos localizados, rebotando y dejando una marca como la del comportamiento característico de una partícula. Es imposible determinar por qué rendija pasa o si pasa por las dos; apenas intentamos observarlo, el patrón de interferencia desaparece. Se pudieron sacar dos conclusiones de este experimento. La primera dice que los objetos físicos tienen una naturaleza dual, es decir, según las circunstancias, pueden comportarse como un conjunto de partículas o como una onda. Y la segunda consiste en que el hecho de observarlos hace que actúen de una manera o de otra.

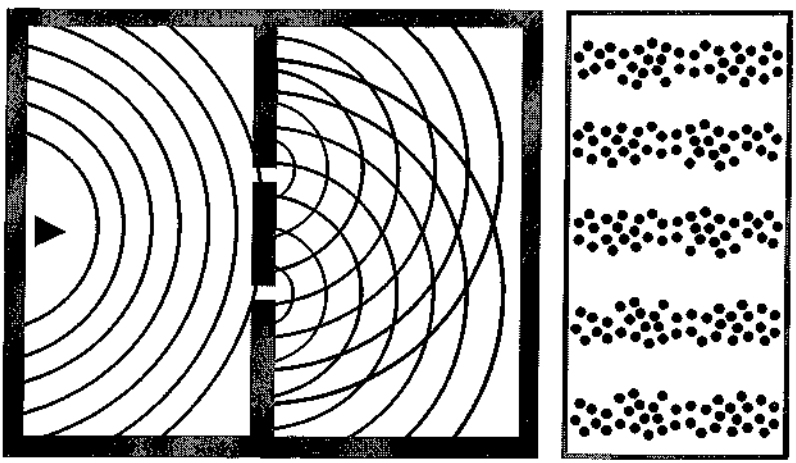
Cuando el observador no está presente, las partículas que son más pequeñas que un átomo no se comportan como partículas sino como ondas de posibilidad.

a)



salida de electrones *plancha de metal con doble rendija* *pantalla (vista frontal)*

b)



salida de electrones *plancha de metal con doble rendija* *pantalla (vista frontal)*

Todo lo que estás viendo a tu alrededor, los muebles, las paredes, todas estas cosas que son contundentes y que se sostienen en el tiempo están hechas por una sopa de información, una sopa de bolitas pequeñitas que está chispeante y en movimiento y en un cambio constante. Tú, como observador,

y el inconsciente colectivo del planeta, como observador, hacemos que se sostenga. Nuestro universo es una amalgama de información ondulatoria que sostiene su concreción a través del observador, a través de nosotros. Cuando, como observadores, prestamos atención en busca de una presencia material de las cosas, la energía invisible se plasma en una partícula, en algo concreto que podemos percibir con nuestros sentidos físicos.

La energía responde a tu atención y se convierte en materia.

Arantxa García

Al acceder a la Realidad Cuántica, todo lo que puede ser es. Todo está ahí, a tu disposición. Toda la información está ahí, disponible para ser concretada a través de un observador. Todas esas posibilidades estarán ahí, a tu disposición siempre que las quieras. Te darás cuenta del poder creador de la consciencia. Al comprender e integrar el concepto de onda, partícula y observador para comprender cómo funciona esta realidad, conseguirás manejarte en la Realidad Cuántica de manera mucho más sencilla. Te voy a dar un ejemplo. Estando en la Realidad Cuántica tienes delante de ti un montón de información que estás observando y percibiendo y está accediendo a ti a través de tus sentidos, dándote un instante realidad. A la vez, todo lo que tienes detrás de ti no lo estás observando y ahí es donde existe un infinito campo de posibilidades listas para ocurrir a través de un observador. Si quieres que algo se manifieste para ti en la Realidad Cuántica, lo tendrás que pedir: «Que detrás de mi aparezca un caballo» o «Cuando atraviese aquella puerta o aquel túnel habrá una cascada, un castillo, etc». Eso que pides se manifiesta, ya que es una posibilidad que existe y se concreta en el momento que la observas.

Considera al campo cuántico una región de energía infinita que vibra en un plano distinto al mundo físico de la materia y los sentidos: invisibles ondas de energía que podemos emplear para crear. [...] El campo cuántico es un estado en el que existen todas las posibilidades. En el campo cuántico tan solo existimos como una consciencia que observa y presta atención a una región de infinitas posibilidades.

Joe Dispenza

El vacío y el todo

¡Oh, vacío sin tierras! ¡Oh, vacío sin cielo!
¡Oh, espacio nebuloso y sin objeto, eterno e intemporal!
¡Conviértete en el mundo, extiéndete!

Cuento tahitiano de la creación

¿Desde dónde se están moviendo esas posibilidades? Os invito a cerrar los ojos e imaginar el mar, todos los mares y océanos del planeta que hemos etiquetado con distintos nombres, pero al final son parte de la misma enorme masa de agua. Estos mares generan olas que al chocar contra la costa generan espuma, ese porcentaje de espuma contra el inmensurable mar entero es el marco de la realidad que nosotros estamos viviendo ahora mismo. Te voy a invitar a hacer un ejercicio. Imagínate un átomo. Todo lo que observas a tu alrededor, incluyendo tu propio cuerpo, está formado por átomos. Estos átomos son las piezas que conforman el mundo físico. Los átomos están formados por un núcleo compuesto de protones y neutrones y este núcleo está rodeado de un gran campo electromagnético que contiene uno o más electrones girando a su alrededor sobre una o varias órbitas. Ahora imagina esto mismo a mayor escala. Una pelota de baloncesto es el núcleo del átomo, y a 30 km de ella una pelota de tenis, el electrón, dando vueltas alrededor de la pelota de baloncesto a gran velocidad. Entre el núcleo y el electrón, entre la pelota de baloncesto y la de tenis, separadas por esa enorme distancia, hay vacío. La mayor parte de la masa del átomo está concentrada en el núcleo y este tiene un «diámetro» unas diez mil veces menor que el diámetro total del átomo, para que puedas imaginar la escala. Podemos concluir que el 99,9999999 % del volumen de un átomo es espacio vacío. Por lo tanto, el 99,9 % de tu cuerpo es vacío. Si tuviese una pajita mágica que solo absorbe el vacío y la metiese dentro de tu cabeza y empezase a absorber todo el vacío que hay dentro de ti, al final quedaría una masa compuesta de muchos núcleos atómicos y muchos electrones. Esa masa resultante tendría un volumen muy pequeño. Por ejemplo, si el peso de tu cuerpo es de 70 kg, esa parte tan pequeña pesaría 70 kg. Esa porción de masa, que ni siquiera eres capaz de ver de lo pequeña que es, pesaría 70 kg. Pero todo lo demás es espacio vacío. Tal vez, el concepto de vacío sería más entendible si lo llamáramos «todo»

o algún concepto que albergara todas las posibilidades. De hecho, el propio nombre, al llamarlo vacío, refuerza que no hay nada, pero en realidad ahí están contenidas las infinitas posibilidades de ser. Y de ese vacío del que estás hecho en un 99,9 % están conformadas todas las cosas. De ese vacío, de ese mar, emana la realidad que estás viendo, de ese mar de vacío lleno de posibilidades emana la espuma.

Todos nosotros, todas las cosas, todos los planetas están unificados por un campo infinito que llamamos universo y de ahí, de este universo, de este mar de vacío lleno de infinitas posibilidades, emana la realidad. Acuérdate cuando camines por la calle de que tus pies nunca jamás tocarán el suelo; si eres capaz de llevar este pensamiento durante el día, tus noches ya de por sí cambiarán. ¿Por qué te digo que tus pies nunca tocarán el suelo? Porque si el núcleo de los átomos de tus pies tocase el núcleo del átomo del asfalto, por ejemplo, habría una fusión nuclear que devastaría todo un país entero. Los electrones de carga negativa que giran alrededor del núcleo son los que evitan esta fusión. Lo que existe es una repulsión entre los electrones de un átomo y del otro, una repulsión parecida a cuando intentas juntar dos imanes por polos iguales. Cuando junto las palmas de mis manos, ocurre esa misma repulsión, una mano nunca toca la otra, pero este maravilloso dispositivo tecnológico, mi cuerpo, a través del cual yo estoy experimentando esta realidad en este momento, me da el entendimiento, me da la posibilidad de interpretar, de sentir que realmente mis manos se están tocando. Lo más cerca que puedes estar de tocar algo es el infinito en sí, porque somos infinitos, y lo más cercano entre dos puntos es el infinito. Si tienes un metro y lo divides a la mitad tienes 50 cm, vuelves a dividir, 25 cm. Si vuelves a dividir llegas a 12,5 cm y si sigues verás que nunca terminarás de dividir y se extenderá hasta el infinito al igual que la experiencia de la realidad.

2.2 Información, energía, materia y realidad

E=mc2. La energía de un cuerpo en reposo (E) es igual a su masa (m) multiplicada por la velocidad de la luz (c) al cuadrado.

Para poder entender qué es la realidad, qué es ese tejido tangible con el

cual interactúo en vigilia, pasé un tiempo profundizando en la física y en las leyes universales que nos rodean. En esas investigaciones encontré a Einstein y sus teorías, estudios y ecuaciones. El autor de la teoría de la relatividad nos ofrece los equilibrios del tiempo y el espacio a través de fórmulas que hoy por hoy se entienden como absolutas, aunque ya veremos que no nos dan una visión completa de los mecanismos que generan la realidad.

E=mc2 es una de sus fórmulas más conocidas. Para poder observar y entender esta fórmula desde un ámbito más práctico, debemos entender que E=i. Esto quiere decir que la energía es igual a información. La ciencia hoy en día ya introduce el término de información en sus fórmulas porque entiende que lo que llamamos energía se refiere también a campos de información concretos que se mueven de un lado a otro por el universo. Sabiendo esto, observamos que I=mc2. «M» representa la masa, lo denso dentro de nuestra comprensión de los objetos. Sabemos que la masa de un átomo, como vimos en la sección anterior, está conformada por tan solo un 0,000001 % del total del átomo. El resto, es espacio vacío, un vacío del que están conformadas todas las cosas.

Por extraño que parezca, el campo cuántico no está vacío. Es una región infinita rebosante de frecuencia y energía. Y toda frecuencia transporta información. [...] El espacio entre el núcleo y los electrones de un átomo no está vacío, sino ocupado por un enorme despliegue de frecuencias energéticas que conforman un campo de información invisible e interconectada.

Joe Dispenza (Sobrenatural)

Hago un experimento y despejo la masa trasladando c2 hacia el otro lado de la ecuación. Al hacer esto deja de ser una multiplicación para pasar a ser una división. Observamos que nos queda lo siguiente: M= I/c2. Sabemos que c2 representa la velocidad de la luz al cuadrado. Entonces la masa es igual a la energía/información dividido por la velocidad de la luz al cuadrado, por lo tanto, la masa es muy lenta, la energía se cristaliza, se densifica. Es lenta pero no está quieta.

Con esta observación concluyo que la materia no es más que una forma de energía, y la energía es información. Por lo tanto, la masa es información. La masa es lo único, vamos a decir tangible, de la realidad concreta que

nos rodea, de la realidad en la que vivimos y observamos y se mueve por el universo a una velocidad extremadamente lenta. La masa es la energía/información a una velocidad muy lenta, tanto que consigue ser «materializada» a causa de la torsión hasta el tiempo más lento posible de dicha información.

Por otro lado, la información, o la energía, es la masa moviéndose extremadamente rápido, por lo que la diferencia de ambos estados radica en la velocidad en la cual se están dando las posibilidades. No olvidemos que, para sostener la ecuación de Einstein, la velocidad siempre es relativa, por lo que independientemente de la velocidad dimensional en la que te muevas, vas a obtener resultados limitados si te basas en el margen de tiempo en el que te encuentras.

Observando todo esto, vemos que Einstein lanzó una flecha a través de las torsiones del tiempo y el espacio. Esa flecha aún está viajando hasta que alcance el centro de la diana de la física cuántica. Solo la conjunción de ambas nos dará una comprensión mayor de las posibilidades de nuestro entorno.

2.3 Las dimensiones en relación con la Realidad Cuántica

En el principio era el Logos, la gran explosión, el primordial OM. La teoría de la gran explosión dice que el universo físico surgió vertiginosamente de un punto singular inimaginablemente denso y caliente, llamado una singularidad. Mil millones de veces más pequeño que una cabeza de alfiler, no dice el porqué, ni el cómo, cuanto más misterioso es algo, más asumimos que lo comprendemos.

Alexander Lauterwasser (Mundos Internos, mundos externos)

En el capítulo 1 vimos que las dimensiones son una forma de organizar los diferentes planos de la existencia. Son niveles de realidad formados por diferentes escalas de energía y consciencia.

Intentemos comprender desde un punto de vista técnico la relación entre las dimensiones y la Realidad Cuántica. Intentaremos comprender cómo ese «salto» que damos desde nuestro cuerpo físico, que desplaza a nuestro cuerpo sutil fuera del mismo, en realidad es un movimiento que hacemos hacia

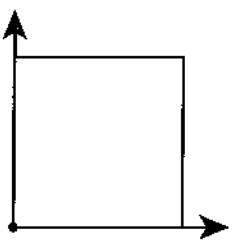
nuestro interior. Es ahí, en nuestro interior, donde se encuentra la puerta de acceso a este maravilloso mundo infinito.

¿Cuántas dimensiones hay? El número de dimensiones varía según la teoría que las exponga, pero la mayoría son imposibles de percibir con nuestros sentidos físicos.

Volvamos un momento a esas clases de matemáticas del colegio, donde los profesores nos explicaban el mundo dimensional. Las dimensiones espaciales, anchura, altura y profundidad, son las más fáciles de visualizar. Una línea horizontal existe en una dimensión porque solo tiene longitud. La línea es la extensión de un punto. Y el punto es esa unidad donde comienza todo.

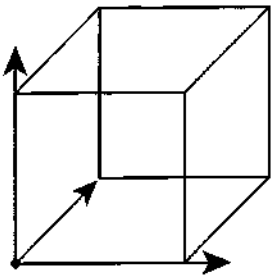
(una dimensión: línea)

La extensión de una línea resulta en un plano. Un cuadrado, por ejemplo, es un plano de dos dimensiones porque tiene largo y ancho.



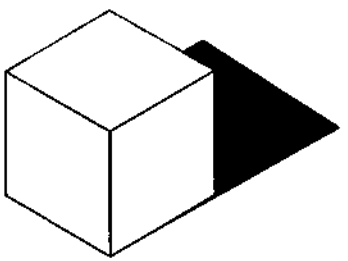
(dos dimensiones: cuadrado)

Podemos advertir en este gráfico que existen dos flechas. Estas nos dan el espacio que habita esta dimensión: arriba, abajo, izquierda y derecha. Esos son los únicos movimientos que podemos hacer en esta dimensión. La segunda dimensión puede albergar objetos planos, como el cuadrado de la imagen. Para encontrarnos con la tercera dimensión, además de esos dos movimientos que podíamos hacer antes, le añadiremos uno más, que podemos entender como adentro y afuera. Agregamos una flecha más a nuestro gráfico, la cual representa la profundidad, y tenemos como resultado un volumen (en este caso, un cubo).

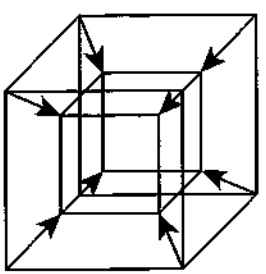


(tres dimensiones: cubo)

Ahora fíjate en algo muy interesante. Observa cómo al poner un cubo bajo un foco de luz, la sombra resultante es una forma plana (dependiendo de la orientación de la luz podremos ver un cuadrado). Es el mismo objeto, pero en una dimensión menor, pasa de ser un volumen a un plano.



Sabiendo esto, si fuéramos seres de cuarta dimensión, podríamos observar cómo el cubo es la sombra de un hipercubo (el cuadrado de cuarta dimensión que ya podemos medir y observar desde las matemáticas y la física).



(cuatro dimensiones: hipercubo)

Sabiendo que, como la física cuántica nos explica, el observador (cada uno de nosotros) es el único con la capacidad de crear realidad y sostenerla, solo desde nosotros podemos medir la dimensionalidad de la existencia. Debemos advertir que para buscar dónde poner las próximas flechas en nuestros gráficos, el único camino es hacia adentro de nosotros, más allá del infinito

de nuestros átomos.

Ahí, en lo más profundo, está ese foco de luz infinita que crea un universo de luces y sombras fractales. Nosotros, según donde pongamos el foco de la atención, sostenemos figuras elementales que sumando nuevos movimientos van adquiriendo mayor complejidad en cada escala dimensional. Lo más importante de esto es que sepas que el salto que te propongo hacer es hacia adentro, donde se encuentra «el todo». No vas a proyectarte a un mundo fuera de ti donde rigen jerarquías de seres con otros poderes. Está en ti, y tú eres el Dios de tu propio universo, así que no des fuerza a creencias limitantes y libérate del miedo. Algo muy importante que he entendido en mis miles de experiencias en esos otros planos es que el ser humano por mucho que piense de sí mismo ser una persona malvada o cruel, al conseguir acceder a su Realidad Cuántica, observa la vasta e infinita belleza que habita en su interior.

2.4 Naturaleza del fenómeno y desde cuándo nos acompaña

La naturaleza y el origen de estos fenómenos llamados experiencia extracorpórea, acceso a la Realidad Cuántica, viaje astral o proyección de la consciencia, entre otros, se describen en un abanico de posibilidades y nos acompañan desde hace mucho tiempo. De ellos nos han hablado diferentes culturas, nos han hablado las brujas, los magos, los científicos; de ellos nos han hablado personas que desde pequeñas han tenido estas experiencias. En este libro no quiero hacer referencia a una sola verdad, porque entiendo que una sola verdad es asumible si ves esta experiencia de vida desde una perspectiva unidimensional, pero cuando observas la multidimensionalidad de la vida te das cuenta de que no existe una sola verdad. Existen muchas posibilidades para explicar el origen y la naturaleza de este fenómeno. ¿Desde cuándo nos acompaña la Realidad Cuántica, el viaje astral, el sueño lúcido? ¿Qué verdades rodean a estas experiencias? Expondré algunas de estas posibilidades a continuación.

Existe a día de hoy, un pequeño grupo dentro de la ciencia que observa al soñador lúcido como una persona con una enfermedad. De hecho, hicieron

un estudio y dijeron que los soñadores lúcidos tenían una pequeña protuberancia en el cerebro, algo que no andaba bien, y que por eso podían tomar lucidez en sus sueños. Esto ha sido sostenido por la ciencia desde 1985 aproximadamente y por un gran número de científicos que se ha ido reduciendo con el tiempo y que hoy es mínimo, pero aún existe. Te lo digo para que tomes consciencia, para que sepas que ese punto de vista existe y recuerdes que la Tierra hace no muchos años se considerba el centro del universo y era plana. Son verdades que se van asumiendo y que entre todos vamos sosteniendo. La idea de la protuberancia en el cerebro de los soñadores lúcidos es una de las posibilidades que explica por qué existen los sueños lúcidos y es una posibilidad que aún sostienen unas cuantas personas. Esto limitaría el acceso a la Realidad Cuántica a las personas que estamos «mal hechas». Desde la plataforma de Sueño Cuántico sostenemos que cualquier persona puede acceder a esta realidad; por lo tanto, desechamos la posibilidad que existe dentro del inconsciente colectivo de que estas experiencias se limitan solo a personas con ciertas características físicas.

La ciencia nos explica que la Realidad Cuántica es un acceso a nuestro inconsciente individual. El inconsciente individual es una enorme base de datos que nosotros, según la ciencia, tenemos guardada dentro de nuestro cerebro. Reflexionemos un momento sobre esto. Si tuviésemos guardada toda esa cantidad de información dentro de nuestro cerebro deberíamos de tener grandes cabezas con enormes cerebros. Los científicos aún no han podido explicar cómo y dónde exactamente se guarda esa cantidad de bits de información en nuestros cerebros, esa cantidad de memorias inconscientes. Esto nos hace pensar, al contrario que a los científicos, que toda esta información se guarda en un campo externo, en una burbuja, en un aura, en un campo electromagnético en el cual se va sosteniendo nuestro cuento de vida. La información que compone nuestro inconsciente individual es absolutamente toda la información que ha accedido a nosotros a través de alguno de los cinco sentidos, aunque no nos hayamos dado cuenta. Me gusta representar esto con el siguiente ejemplo: a los 3 años de edad voy en el coche, conducido por mi padre, sentado en mi silla en la parte de atrás jugando con un juguete. Mi atención está plenamente puesta en el juguete, pero por el rabillo del ojo pasó un coche, que tardó un segundo en pasar, yo ni me di cuenta, pero pasó por mi espectro visual e, inconscientemente, toda la información de ese coche, como el color o la matrícula, quedó grabada en mí. Toda la información que accede a ti se graba en el inconsciente. Cuando estás en un

bar con un amigo, aunque tengas toda la atención puesta en sus palabras, se grabarán en tu inconsciente las palabras de la noticia emitida por la radio al otro lado del salón. Para que te hagas una idea del volumen de información que accede de manera inconsciente a ti, imagínate esto: tú, en este momento, de manera consciente estás leyendo este libro, las palabras e ideas, el tacto de las hojas, o de tu dispositivo de lectura, están accediendo a ti a través de tus sentidos y te están dando de manera consciente 2 000 bits de información por segundo. De manera inconsciente, en este mismo instante que está accediendo ese pequeño hilo de información de 2 000 bits por segundo, están accediendo 2 000 millones de bits de información por segundo de los que no te estás dando cuenta. El ruido externo que hay en tu calle, aunque sea mínimo, la temperatura ambiente, el resto de la habitación o el lugar donde estés que se encuentra en tu campo visual, la sensación de la ropa sobre tu piel, la información que está accediendo a través de tu olfato del guisado que está haciendo la vecina. Toda esta información está accediendo a ti y siendo grabada. Como mencionaba antes, la ciencia, la mayor parte de la ciencia, nos dice que acceder a la Realidad Cuántica es un acceso al inconsciente individual y el inconsciente individual es enorme, ahí se encuentra toda la información que ha accedido a mí desde que nací. La epigenética nos habla de la herencia de traumas de generación en generación. Nos habla de que las experiencias vividas por una persona, especialmente las traumáticas, tienen un impacto muy real en su árbol genealógico. La información de tu árbol también está en ti. La información de tus ancestros está en ti. La ciencia nos habla de que podemos acceder a esta información cuando tomamos consciencia en un sueño, o sea, cuando experimentamos un sueño lúcido. Esa misma información es a la que podrás recurrir cuando accedas a la Realidad Cuántica. Toda esa información está ahí, a tu disposición.

Carl Jung, un psicólogo clave en la etapa inicial del psicoanálisis, fue quien planteó por primera vez la posibilidad de que además del inconsciente individual de cada uno (el psicólogo Sigmund Freud también afirmaba que existía este inconsciente individual y se manifestaba en el mundo de los sueños), quizá existiese, uniendo a todos los sistemas de vida que habitamos la Tierra, un inconsciente colectivo que sostiene al planeta. Puedes imaginar en este caso la ionósfera, esa burbuja energética que rodea el planeta Tierra y que le da sostén. Carl Jung sostenía, y muchos psicólogos, psiquiatras y estudiosos de diferentes campos sostienen a día de hoy, que ese campo energético lo que está haciendo, además de sostener diferentes niveles de gases

o la propia estructura de la Tierra, es sostener información. La información que humanos y no humanos, seres vivos o sistemas de vida, mineral o vegetal, estén generando a nivel individual. Toda esa información individual que se ha creado a través de todos los tiempos está contenida a nivel de bits de información en esa pompa que rodea al planeta. Esto es el inconsciente colectivo. Carl Jung, quien estudiaba el campo de los sueños, se dio cuenta de la posible existencia de este inconsciente colectivo a través de varios de sus pacientes, que en la época previa a la Segunda Guerra Mundial, soñaban con bombardeos y ataques aéreos y situaciones de violencia. Todos ellos coincidían en estos relatos y entre ellos no se conocían ni tenían ninguna relación. Esto estaba generando a nivel colectivo una tensión inconsciente. Al cabo de unos meses, comenzó la guerra y estos escenarios descritos por sus pacientes se hicieron realidad.

Hemos visto que hay una burbuja pequeña que es el inconsciente individual y una burbuja más grande que es el inconsciente colectivo. Hay una burbuja aún más grande que es el inconsciente universal, donde está contenida toda la información que alberga la existencia del universo. El universo es un ente lleno de información. El inconsciente universal es el tiempo. No el tiempo lineal como lo comprendemos e interpretamos todos, sino una malla mayor que sostiene toda la información de cualquier planeta, sistema solar o nebulosa. Es toda la información de los organismos que puedan habitar en otros planetas, cualquier interacción entre elementos, toda creación de masa, extinción de estrellas, información acerca de otras civilizaciones inteligentes que habitan el cosmos, agujeros negros y galaxias; toda esa información, esa gran base de datos que es el universo en sí mismo, conforma el inconsciente universal. Todo el universo palpitante de información lo podemos observar como una gran conciencia que está soñándose a sí misma. Esto es lo mismo que nos ocurre cuando soñamos y accedemos dentro de nosotros. Toda la información que habita en nosotros crea un universo que tiene una vida e interacción propias entre sus elementos.

Concluyendo, ¿cuál es la naturaleza del fenómeno? ¿Es una protuberancia extraña que tenemos en el cerebro algunas personas? ¿Es un acceso a una parte de tu cerebro donde se guarda toda la información que ha accedido a ti? ¿Es un acceso al inconsciente colectivo que guarda toda la información de la Tierra? O ¿toda la información de sus habitantes, de las almas, los llamados registros akáshicos? ¿Es un acceso a toda la información que hay en

el universo? A medida que tengas tus experiencias en esta realidad podrás ir comprendiendo el fenómeno de manera más profunda y sacando tus propias conclusiones.

Lo que acabamos de ver está muy ligado a nuestra cultura y a la ciencia. Veamos cómo se relaciona este fenómeno en otras culturas. Los budistas, una cultura milenaria, avanzan en su camino entendiendo que el ser humano puede llegar a niveles de consciencia más elevados. En estos niveles, la comprensión de la existencia y la interacción con su entorno se pueden manifestar de una manera que hoy en día en algunas culturas, como la nuestra, llamamos mágica o sobrenatural. Cuando hago referencia a palabras como «mágica» o «sobrenatural», entiendo que son mecanismos biológicos que a día de hoy todavía no comprendemos del todo ni logramos interpretar desde nuestros sistemas de creencias o desafían nuestro sentido común. Estos mecanismos mágicos se dan cuando interactúas a través de las cosas muy pequeñas, a nivel cuántico. ¿Qué es la Realidad Cuántica para los budistas? Para ellos, el sueño y la muerte son algo muy parecido. Los budistas sostienen que el mundo onírico fue creado para el ser humano, para que tuviese un espacio de entrenamiento para la gran muerte. Para esta cultura milenaria, cada noche es una pequeña muerte, y a nivel biológico lo podemos ver también, ya que, en las etapas más profundas de nuestro sueño durante la noche, la actividad de nuestro cerebro baja considerablemente y llegamos a una frecuencia muy cercana a la mínima, donde se produciría la muerte cerebral. Para los budistas, cada noche es un entrenamiento que consiste en irse a dormir de manera consciente y sostener esa consciencia durante todos los ciclos del sueño. Es entrar en la fase REM de manera consciente, pasar conscientemente por la etapa más profunda del sueño y entrar conscientemente en el próximo ciclo, y así sucesivamente. Con este entrenamiento quieren conseguir llegar con una consciencia plena al día de su muerte. Buscan morir conscientes el día de la Gran Muerte, la muerte final. Subir conscientes el último peldaño de vida. Morir conscientes para salir del Samsara, la rueda, un programa que hace que las consciencias se sostengan en la Tierra hasta que no eleven su nivel de comprensión y evolucionen. Salir de la rueda del karma para expandirse a otros niveles de consciencia. La Realidad Cuántica también está presente en la cultura hinduista. Ellos mencionan la materia y la antimateria. Estas referencias las obtuvieron a través de los numerosos dioses y diosas que colman su cultura. Plasmada en sus libros sagrados, la Realidad Cuántica está descrita como el negativo de esta realidad que es-

tamos experimentando en este instante. Los hinduistas llaman antimateria al elemento «negativo» de la partícula que estamos viviendo en este momento. Según ellos, hay dos mundos paralelos que están conviviendo; uno tiene una partícula positiva y el otro, una negativa. Hoy en día, la ciencia también ha confirmado esta dualidad de la materia. Los gnósticos, una corriente religiosa-filosófica, los cristianos originarios, nos hablan de Cristo como una persona que enseñó a los seres humanos a conectar con Dios, que es el todo, a través de la Iglesia, que es el propio cuerpo de cada uno. Cristo les enseñó a conectar con ese todo a través de la atención, a través de los viajes astrales, y es este el término preciso que ellos usan. Los gnósticos nos hablan de vibraciones, de pitidos y luces, y nos invitan a conectarnos con Dios, con el vacío, con la fuente. Cristo les enseñaba a acceder a esta Realidad Cuántica, donde ocurrían sus sanaciones físicas o donde se daban sus comprensiones religiosas más profundas. Les enseñaba a acceder a ese espacio infinito en el cual todo era posible. Te contaré una anécdota. Hace algunos años estuve en Ecuador desarrollando un proyecto de energía fotovoltaica. Allí tenía un colaborador con el cual hice bastante amistad y un día (en estos entornos yo nunca hablaba de mis experiencias y manejo en el mundo onírico) me puse a conversar con él y lo invité: «Ven, te voy a explicar las cosas que hago». Él, al igual que los cristianos originarios, no cree que el poder de Cristo resida en las iglesias como institución, sino que el cuerpo de cada uno es el templo en sí. Al saber lo que yo hacía, comenzó a hablarme de que él y quienes seguían este tipo de teorías manejan principalmente el área de los viajes astrales. No llegan a acceder a la Realidad Cuántica, pero trabajan con la autosanación a través de las vibraciones y de ver luces. Cuando le expliqué lo que yo vivía y que desearía poder compartirlo con otras personas, me respondió: «Eneko, Jesucristo tenía un trabajo muy similar al tuyo. Él lo que enseñaba era a conectar con Dios de esa manera».

¿Desde cuándo acompaña al ser humano esta capacidad de acceder a esta realidad, a este espacio infinito? ¿Estuvo siempre allí o nació a causa de la evolución humana? El universo se está expandiendo y el ser humano está evolucionando. De igual manera, la consciencia se está ramificando, lo más cercano que tiene es el inconsciente y el mundo de los sueños. A lo mejor, esta capacidad nos ha acompañado siempre y ha sido ocultada para fines interesados. Cuando vivíamos en cuevas, cazábamos en tribus grandes animales y no teníamos siquiera lenguaje, quizás no necesitábamos hablar porque ya estábamos conectados de alguna manera. Fíjate en los dibujos

que se hallaron en cuevas como las de los hombres de Cromañón. Si bien los especialistas nos dicen que son obras de arte hechas en el único sitio que hallaban donde pintar, curiosamente son espacios en los que las obras casi no se veían excepto con la luz tenue del fuego. Esto me llamó la atención, pues si era arte para exponer qué mejor que pintarlo en un lugar iluminado. Si te fijas, cuando pintaban hombres cazando solían estar en salientes, aprovechaban la forma de la roca para pintar los cuerpos casi en tres dimensiones. Si observas las pinturas desde donde ellos se posicionaban para deleitarse con este arte y miras bien, te das cuenta de que hay habitáculos, espacios concretos, rocas más llanas en las cuales te puedes tumbar de una manera agradable. Estas rocas están talladas para dejar un espacio donde te puedas recostar a observarlas tranquilamente. Todo esto me dice que no está hecho al azar. Creo que en un espacio así podían conseguir, de una forma relajada al fondo de una cueva a la tenue luz del fuego, observar, por ejemplo, una escena de caza. Practicando esto lograban entrar en un estado de relajación y meditación profunda y experimentaban la escena que observaban desde un estado de ensoñación, desde la Realidad Cuántica. Una vez dentro de la Realidad Cuántica podían hacer diferentes cosas, desde entrenar para adquirir mejores técnicas de cacería, puntería o niveles de fuerza, hasta, cuando precisaban comer, crear desde allí los lazos necesarios con esta realidad para que al salir de la cueva aparecieran esos animales que habían estado atrayendo en los sueños. ¡Quizá no estaban potenciando el habla porque todo era mucho más fácil! El lenguaje hablado, de hecho, separa las emociones de lo que se está diciendo y «los tres cerebros» (cabeza, corazón y estómago) suelen decir cada uno una cosa diferente y la boca, otra más.

¿Desde cuándo existe el conocimiento de estas capacidades de acceder a otras realidades? Otra fuente nos habla de que la Iglesia católica, como institución, tiene celosamente guardada mucha información entorno a este tema. Guardados en los lugares más secretos del Vaticano yacen textos al respecto y se encuentra oculta mucha información acerca de estas capacidades. Algunos de los textos bíblicos que conocemos nos relatan en algunos pasajes hechos que podrían asociarse perfectamente a estos fenómenos. Nos relatan la historia del pastor que se sentó a descansar a los pies de un árbol y cuando despertó vio una llama entre los arbustos y ahí encontró a Dios. Casualmente esto se produjo justamente en el momento en el que el pastor despierta de su descanso. Como vimos en el capítulo anterior, en la Biblia hay muchas referencias al mundo de los sueños. Podemos mencionar a los ángeles que

suelen aparecer por la noche, en las horas de sueño, rodeados de mucha luz, iluminando así el hogar, trayendo mensajes e interactuando con los seres humanos.

Podemos encontrar múltiples acontecimientos, información, datos etc. que hacen referencia al mundo de los sueños, a otras realidades, a otros estados de consciencia, y algunas de ellas se remontan a épocas lejanas vividas por otras culturas.

Para cerrar podemos concluir que existen muchas posibilidades acerca de la Realidad Cuántica y su naturaleza, y está en ti sostener la que tú quieras. Si me permites, te aconsejo dar unos pasos hacia atrás para tener una visión más amplia de todas esas verdades, de todas esas plataformas de consciencia o grupos de personas que creen y sostienen esas verdades. El camino del iniciado es el camino en el cual el iniciado puede elegir la verdad que más le conviene en cada momento. Tu dirección es que busques tu camino.

2.5 Posible futuro de la Realidad Cuántica

Mi atención está puesta en que llegue el día en el cual la humanidad entera, de manera natural y cada noche en cada sueño, proyecte su consciencia y acceda a este mundo de los sueños, a la Realidad Cuántica, al mundo astral. Cuando un grupo de personas es lo suficientemente grande es capaz de sostener dentro del colectivo plataformas de conciencia. Extendiendo así, entre todos, las bases de esas verdades y compartiendo y sosteniendo esa realidad. Cuando seamos muchas las consciencias conectadas, cuando seamos múltiples los viajeros cuánticos y soñadores lúcidos, será una condición inherente en cada uno de nosotros y ocurrirá de manera natural. Paralela a esta posibilidad se vislumbra para la Realidad Cuántica un futuro de naturaleza tecnológica. A día de hoy, ya existen dispositivos que nos ayudan a acceder a la Realidad Cuántica. He adquirido unos «anteojos de sueño» dotados de un dispositivo electrónico y sensores. El dispositivo tiene un mecanismo que le permite saber en qué fase de tu ciclo de sueño estás. Con ellos puestos, en el momento en que accedes a la fase de sueño llamada REM (es el momento en el cual tus ojos se mueven rápidamente bajo tus párpados), te envía diferentes

impulsos. Estos pueden ser visuales como ráfagas de luz que se encienden y se apagan, o puede ser un pequeño vibrador o tu voz previamente grabada. Por un pequeño altavoz o un auricular oyes: «Eneko, soy Eneko, estás en un sueño. Toma consciencia, has grabado esto para recordarlo». Así, en medio del sueño, de repente pasan cosas. El sol brilla mucho y luego menos, por ejemplo. Y adviertes dentro del sueño que es la luz de tu dispositivo. O estás en medio de una plaza de la Realidad Cuántica y escuchas desde el cielo: «Hola, Eneko, esto es lo que me he grabado para darme cuenta de que estoy en un sueño». Algunos científicos han usado a soñadores lúcidos para investigar cómo funcionan sus cerebros en el momento en que acceden a la Realidad Cuántica. Mediante diferentes técnicas, descubrieron que cuando alguien adquiere lucidez en el sueño, la actividad de la parte frontal y la parte temporal de su cerebro aumenta a 40 Hz, la misma frecuencia que ha sido registrada, a través de electroencefalogramas, en monjes tibetanos luego de permanecer cinco horas en un estado de meditación profunda. Tengamos en cuenta que nuestra frecuencia cerebral en vigilia en un estado de acctividad es de 30-35 Hz. Esto nos muestra que en estados de lucidez dentro del sueño, la actividad de nuestro cerebro es mayor que en vigilia. A partir de ahí, los científicos hicieron otra cosa: aplicaron la ingeniería inversa. Han llevado a personas que nunca habían tenido un sueño lúcido a sus laboratorios. Les han conectado un dispositivo electrónico para poder emitir ondas de 40 Hz, llamadas ondas gamma, que llegan a través del cráneo al cerebro de la persona. Observaron que el 70 % de las personas que recibían esos impulsos cerebrales tomaban lucidez en el sueño y accedían a la Realidad Cuántica. Hace tiempo, en uno de mis viajes de acceso a la Realidad Cuántica, me transporté a un tiempo-espacio donde pude observar que la tecnología era utilizada como ayuda para acceder a esta realidad. Ahí pude ver que cada uno de nosotros tenía una coronita preciosa. Cuando te ibas a la cama esta se encontraba en tu mesilla de noche, te la ponías y cuando llegaba el momento óptimo, esa coronita te enviaba pequeñas señales para generarte los rangos de frecuencia concretos a través de los cuales acceder a la Realidad Cuántica, al igual que los anteojos de sueño que mencioné anteriormente. Pero, además de eso, la corona te conectaba a una red virtual cuántica, es decir, que alguien utilizaba la información de la red universal, a la cual accedemos, para crear centros allí. De esta forma, las corporaciones tenían sus propios espacios. Actualmente hay empresas que han avanzado bastante en el desarrollo del monitoreo de los sueños. Constataron que podían determinar e interpretar,

dependiendo de ciertos patrones de actividad cerebral que tengas al soñar, si estabas viviendo una experiencia en la montaña o en una playa. El día de mañana probablemente vas a poder monitorear tus sueños, tener un dispositivo al lado de la mesilla de noche y, al despertar, conectarlo a algún monitor o pantalla y ver el sueño que has tenido esa noche, como si fuera una película. Otra posibilidad podría ser que uniesen estas dos tecnologías y cuando tú accedieras a la Realidad Cuántica conectado a un dispositivo, entraras también a un universo virtual cuántico en el que te pudieras ir al planeta o la galaxia de una determinada empresa. Supongamos que hay una empresa de refrescos que se llama Enekola y una de coches que se llama Gabriela Motors. Podrías decir: «Esta noche nos vemos en Enekola y mañana en Gabriela Motors». De esta capacidad innata que tenemos todos, las empresas podrían eventualmente sacar provecho económico quitándole importancia a todo lo que conlleva la exploración de ese mundo interior. Le darían un sentido superficial destinado al juego y al ocio. En la Realidad Cuántica, toda la información disponible a la que podemos acceder puede ser aprovechada para evolucionar si sabemos cómo utilizarla. Está en nuestras manos utilizarla sin que se convierta en algo insustancial. Por mi parte, desde la plataforma de Sueño Cuántico estoy trabajando en sostener a Zardezan, esta plataforma de consciencia creada con el fin de que todos y cada uno de nosotros podamos acceder a la Realidad Cuántica de manera consciente. Que el hecho de que podamos ser conscientes en nuestras noches no sea un simple juego o caiga en el olvido.

2.6 Diferentes técnicas de acceso

En esta sección te voy a nombrar algunas técnicas de acceso a la Realidad Cuántica a través de mecanismos internos. Dedicaré una sección en otro capítulo de este libro para hablar de los accesos con ayuda de agentes y mecanismos externos, como podrían ser plantas sagradas, químicos, otras personas que nos ayuden con nuestro trabajo, dispositivos tecnológicos, etc. En esta lista te daré una breve descripción de cada una, cuándo utilizarlas y su dificultad. Ahondaremos en ellas en el siguiente capítulo. Estas son las técnicas que yo conozco, pero puede haber muchas otras más. Están enumeradas con base en su dificultad, de menor a mayor:

1. Técnica de programación para despertar de manera consciente

Momento propicio para llevar a cabo esta técnica: AL DESPERTAR. Ya sea de una siesta o del descanso nocturno. En el momento entre el sueño y la vigilia. Como verás en el siguiente capítulo, es esta la técnica en la que nos enfocamos en el aprendizaje del método Zardezan. Esta técnica busca la experiencia extracorpórea mediante la programación del subconsciente para poder acceder a la Realidad Cuántica. Es aconsejable empezar por esta técnica y seguir este camino hasta haberla integrado. A medida que vayas avanzando podrás ir probando e incorporando otras técnicas a tus prácticas e ir desarrollando métodos propios.

2. Técnica de caer poco a poco en el mar infinito del subconsciente

Momento propicio para llevar a cabo esta técnica: ANTES DE DORMIR. Ya sea una siesta o el descanso nocturno. En el momento entre la vigilia y el sueño. Esta técnica nos enseña a relajar el cuerpo e ir cayendo suave y lentamente, poco a poco de manera consciente a nuestro subconsciente para conseguir la salida del cuerpo y el acceso a esa otra dimensión. Cuerpo dormido. Consciencia despierta y presente.

3. El sueño lúcido. Técnica de tomar consciencia dentro de un sueño

Momento propicio para llevar a cabo esta técnica: DURANTE EL SUEÑO. Ya sea una siesta o el descanso nocturno. En el momento cuando ya estás ahí. Experimentar un estado de lucidez en el sueño es darse cuenta de que estás soñando. Mediante prácticas de pruebas de realidad y estableciendo puntos de anclaje, es posible tomar lucidez en el sueño inconsciente y tomar el control de este desarrollándolo a tu voluntad.

4. Técnica de la meditación profunda

Momento propicio para llevar a cabo esta técnica: CUALQUIER MOMENTO de tranquilidad del cual dispongas. Ya sea durante el día o la noche. En el momento que sientas. La meditación busca una total conexión y atención. Usar la meditación como técnica para acceder a la Realidad Cuántica implica un gasto de tiempo y energía importante. Yo te invito a, de momento, dejar la meditación para buscar el acceso a la Realidad Cuántica de lado. A menos que tengas un interés profundo en hacer prácticas muy

concienzudas de meditación, te invito a empezar por técnicas más fáciles para estos fines y a usar la meditación en tu día a día para prácticas de otra índole, como ejercicios de atención y presencia.

Como ya os he contado al comienzo de este libro, en lo personal, fue a través de la meditación cuando tomé consciencia de la existencia de esta Realidad Cuántica y con la que me inicié en su exploración. Con el tiempo, me fui dando cuenta de que la mayor meditación que existe es el sueño en sí mismo. Cuando vengo de estar dormido, cuando vengo de un estado de sueño profundo es el momento más propicio para acceder y es ahí donde concentra su atención el método Zardezan.

Todas estas técnicas requieren práctica y constancia, y os planteo seguir cierto orden. Si vas al gimnasio pretendiendo levantar 100 kg la primera vez, lo intentarás unas pocas veces y luego desistirás argumentando que no es para ti o que nunca lo lograrás. Si empiezas por 10 kg, irás ejercitando tus músculos y a medida que te hagas más fuerte irás aumentando el peso poco a poco; llegará el momento en que levantes esos 100 kg con mucha facilidad y puedas acceder a la Realidad Cuántica a través de la meditación.

2.7 Cualidades perceptivas y aplicaciones prácticas

¿Qué se siente en la Realidad Cuántica? Muchas personas cuando se acercan por primera vez a conocer esta otra realidad que habita dentro de nosotros se imaginan que está compuesta de sensaciones difusas y que es un mundo bastante etéreo e insustancial. Piensan que a pesar de poder estar ahí de manera consciente, la experiencia es borrosa y que las cosas ahí son poco concretas. La percepción en la Realidad Cuántica, como ya mencioné anteriormente, es exactamente igual de concreta que en vigilia. Vas a poder golpear la pared y notarás tus nudillos contra el cemento, si golpeas fuerte sentirás el dolor. Un ejercicio interesante podría ser golpear la pared y evaluar el dolor en esa realidad, a ver hasta dónde puedes llegar. A medida que tu experiencia en esta realidad crezca podrás ir notando que tu relación con el dolor evoluciona. A medida que avances en tu camino explorando este nuevo mundo, habrá momentos en los cuales la experiencia de la Realidad

Cuántica parecerá ser más real de lo que estamos acostumbrados a vivir. ¿A qué me refiero con «más real»? En esa realidad he podido captar más colores de los que se conocen en este plano. Ahí puedes observar un arcoíris con un espectro mayor de colores que aquí no tienen nombre porque se desconocen. En esa hiperrealidad los colores brillan con más intensidad. Los colores emanan luz. Cuando usas tu sentido del tacto, sientes mucho más, lo sientes todo de manera mucho más presente. Puedes experimentar la realidad desde la sinestesia, que es una variación de la percepción donde tus sentidos captan más información de la que estás acostumbrado y la procesan de manera distinta. La sinestesia es la unión de sensaciones. Puedes comer una manzana, saborearla y además de recibir el sabor como información, también podrás escuchar la melodía que va en consonancia con ese sabor. Podrás oler un color o saborear una melodía.

Al principio, puede que las experiencias sean difusas o no logres sostenerlas por mucho tiempo. A medida que vayas aumentando tu atención y presencia, a medida que vayas recorriendo tu camino y vayas practicando lo que este libro te enseña y aprendiendo a desenvolverte ahí, las experiencias irán aumentando su definición, se irán haciendo más largas, enriquecedoras y mágicas.

¿Qué puedes hacer una vez que accedas a la Realidad Cuántica? ¿Qué aplicaciones prácticas puedes darle a este aprendizaje? En esta sección, te voy a dar algunos ejemplos, pero no te quedes sólo con estos, recuerda que las posibilidades en la Realidad Cuántica son infinitas, esta realidad es una gran malla que sostiene toda la información de infinitas posibilidades de existencia. Podrás hacer hasta donde llegue tu imaginación y curiosidad. Mantén la mente abierta, todo lo que imagines puede ser, de hecho, ya es. Cualquier cosa que hagas moviéndote desde una estructura lógica que tu mente comprenda, será beneficioso para traerte información relevante, escenarios importantes o experiencias enriquecedoras. En la Realidad Cuántica, como ya hemos mencionado anteriormente, puedes moverte a través del tiempo y el espacio. Puedes viajar y conocer momentos históricos dentro del universo o del planeta Tierra. Puedes acceder al momento en el cual la Tierra se estaba gestando y ser testigo de esa magnífica creación. Ir a un fragmento concreto del pasado y revivir la época de los dinosaurios y jugar con ellos o alimentarlos es posible. Puedes trasladarte a momentos históricos como el descubrimiento de América o la época romana y visitar el

Coliseo en un día de evento. ¿Quieres ir a un salón de baile de los años 50 en Estados Unidos a bailar *rock and roll* montado en un Cadillac? Es totalmente posible.

Cualquier tiempo pasado está al alcance de tu mano en la Realidad Cuántica. Debes entender que el pasado es una posibilidad, por lo tanto, existen infinitos pasados a los cuales puedes viajar. Viajar puede ser una actividad muy provechosa para la evolución de tu Ser, para el entendimiento de tu existencia en muchos aspectos. Viajar a pasados concretos de tu vida actual, en los cuales se haya marcado un pulso que aún sigue latiendo en ti, puede ser profundamente sanador. Por ejemplo, un momento de tu infancia que te marcó de alguna manera. Aunque creas que ya has perdonado ese suceso o que ya has superado esa adversidad o que ya no está pulsando en ti ese dolor que sentiste, hay muchos momentos que han quedado grabados a nivel celular en tu cuerpo, a nivel subconsciente y si en ocasiones vienen a tu mente es porque aún siguen presentes. Dentro de la Realidad Cuántica podrás viajar a tu propio pasado y hablar con tu niño herido por algún comentario que no pudo entender o con tu niña apenada por alguna situación vivida. Podrás revivir el mismo escenario y cambiar y sanar el cuento. Podrás abrazar y hablar con todas las partes implicadas en el conflicto y sanarlo desde el amor y la comprensión, desde un estado de plena consciencia. La Realidad Cuántica es un espacio ideal para trabajar a nivel personal, es muy liberador. Habla con tus padres en ese escenario. Puedes viajar en primera persona siendo el niño que está viviendo esa experiencia o puedes viajar en tercera persona y participar como observador de la escena en la cual, por ejemplo, tus padres están teniendo una pelea que te afectó mucho. Desde un punto de vista de observador, puedes observar a tus padres por un lado y por otro puedes observar a ese niño presenciando la escena, entendiendo cómo le afecta la información que está recibiendo, cómo está absorbiendo la pelea de sus padres y cómo quedará grabada en él esa impronta que lo acompañará por mucho más tiempo al haberle producido una situación de estrés, tristeza, rabia, o lo que haya podido sentir en ese instante. Te invito a que visites estos escenarios y trabajes en ellos variando, integrando, aceptando y entendiendo los acontecimientos ahí ocurridos. Puedes interpretar y guiar las escenas a favor de la sanación y el entendimiento. Háblale a tu madre, a tu padre, diles lo que están generando en ese niño al tener ese comportamiento. Los sentimientos y emociones que eso le provoca. En otra situación puedes hacerles ver que eso que están requiriendo de ti o aquello que te están exigiendo te

hace daño y te crea inseguridad. Si estás muy enfadado con ellos por alguna situación, grítales si te hace falta, dales una bofetada si es lo que sientes y quieres, pero recuerda que, para integrar esos momentos de manera profunda, para que te lleven al crecimiento personal, la única manera será acercarte a ellos desde el amor. Una vez que les hayas gritado, que les hayas tirado cosas y abofeteado, que les hayas recriminado todo el sufrimiento que te hicieron vivir, después de que hayas sacado toda esa rabia, si es así la manera en que necesitas expresarte, respira y agradéceles el regalo de la vida que te han dado, agradéceles que todo lo que ellos han generado te ha traído hasta este instante de crecimiento y comprensión. Y que, gracias a ellos, eres. Perdónalos y abrázalos. Y perdónate por esa, tal vez, desesperanza que te hayan podido traer esos escenarios y que en definitiva son un cuento que existe dentro de ti. Así que no te olvides al hacer estas sanaciones de abrazar desde el amor a todos los personajes implicados en ella y que han creado esa realidad, para así liberarlos y liberarte. Esto es algo muy importante para cerrar los trabajos.

Puedes viajar a la vida de tus antepasados, puedes reunirlos a todos en una misma sala, como hice yo en su día. Te voy a contar la historia de la reunión con mis antepasados. Hace un tiempo, comencé a trabajar en mi árbol genealógico. La persona que me estaba ayudando a concretar este trabajo me estaba pidiendo mucha información de la cual yo no disponía. Empecé a buscarla y reunirla a través de mi madre, de mi tía, de algunos parientes, pero eran datos que eran muy complicados de saber y el trabajo avanzaba de manera muy lenta. Pensé: «Se lo voy a preguntar directamente a ellos. Voy a reunir a todos mis ancestros en una misma sala y voy a tomar nota». Así que un día tuve un despertar consciente, dejé elevar las vibraciones de mi cuerpo, salí de él y me dirigí al salón de la casa en la que estaba viviendo. Mientras me dirigía hacia ahí repetía: «Que dentro del salón se encuentren todos mis ancestros». Cuando abrí la puerta, allí se encontraban todos sentados, había por lo menos 70 personas. No esperaba encontrarme a tanta gente, fue una gran sorpresa. Se encontraban en el salón también los parientes más cercanos; estaban mi padre y mi madre, que aún siguen vivos. Estaban mis abuelos fallecidos que había alcanzado a conocer. Había muchísima gente, me sonaban las caras de algunos y a otros no los había visto nunca. Yo me encontraba chispeante, delante de ellos, me encontraba un poco nervioso, no por verlos, sino por toda la información que quería rescatar de esa experiencia. Así que estando todos sentados delante de mí pronuncié: «Tengo mucha información que preguntaros, bueno, no sé muy bien por dónde empezar...». Noté que todos estaban

callados, mirándome, observando. Empecé por preguntarle cosas a mi madre y no me contestaba. Lo intenté con mi abuelo y no me contestaba. Después de un rato, mi abuela, que es la persona con la que más interactúo dentro de la Realidad Cuántica, se levantó y me dijo: «Eneko, tranquilo. Ellos te van a dar lo único que necesitas saber». Y después de que mi abuela pronunciara aquellas palabras, uno a uno, se fueron poniendo de pie. Se acercaban a mí, me daban las gracias y un abrazo, y volvían a su asiento. Y así uno detrás del otro, gracias. No decían otra cosa: «Gracias». Y un abrazo. No necesitaba saber otra cosa. ¿Gracias por qué? No me lo explicaron o no alcanzaron a hacerlo, porque esa experiencia terminó de manera abrupta, no terminaron de venir hacia mí todas las personas que en aquel salón se encontraban. La experiencia me produjo tan enorme emoción que hizo que volviera a mi cuerpo y me desperté llorando en la cama. ¿Por qué me estaban dando las gracias? Después lo supe. Me daban las gracias por tenerlos presentes, por honrar sus existencias. Por hacerme consciente de ellos y por darles espacio en mí para existir.

Explorar la vida de tus ancestros, o reunirte con ellos, interactuar y conocerlos es algo que te recomiendo e invito a hacer dentro de esta realidad. Estando en la Realidad Cuántica, me he trasladado a la época en que mis abuelos vivían en Extremadura y se dedicaban a la ganadería. Les he ayudado en el trabajo diario con el ganado montado a caballo, viviendo las experiencias que ellos estaban teniendo. Te invito a que vayas a tu pasado y te nutras y empapes de lo que pueda ofrecerte tu vasto árbol genealógico. Yendo más allá, puedes, dentro de la Realidad Cuántica, dirigirte a vidas pasadas. Vidas pasadas que no entiendo como lineales porque el tiempo no existe como tal. El tiempo no es lineal. Recuerda que todo es en todas partes a la vez, todo está contenido «frente» a ti en una gran malla de información y puedes dirigirte a cualquier punto de ella, ya lo consideres del pasado o del futuro según tus vivencias y forma lineal de entender el tiempo. Al no atribuirle la linealidad al tiempo, es muy posible que todas esas vidas pasadas que puedes vivir se estén dando ahora mismo en este instante. Hay infinitas posibilidades de vidas pasadas, pero hay algunas que están latentes en ti, aquellas que han dejado una impronta en lo que tú eres hoy. Desde mi experiencia, he viajado a la época romana y he visto el poder que tenía ahí, he sentido la necesidad de poseer grandes bienes que en aquella época se experimentaba, y he visto cómo viajaba en barco y terminaba ahogado rodeado de olas en una tempestad. Me he visto en la Francia antigua muriéndome de amor por un hombre.

He experimentado cosas que me han traído información que, una vez revividas, han hecho que crezca mucho más. Esa información pasa en ti de un nivel inconsciente a uno consciente y hace que puedas ver esa situación claramente, que puedas agradecerla e integrarla en ti para cerrar el círculo. Esa información deja de pulsar en ti manifestándose en determinadas formas inconscientes que tú no comprendes y que te limitan. Y ello da espacio a tu esencia, a tu alma. Te da espacio para elegir.

Otra posibilidad dentro de la Realidad Cuántica es dirigirnos al futuro como lo entendemos de manera lineal. En definitiva, dirigirnos a eventos, lugares y situaciones que queramos experimentar dentro de esa gran malla de información que se encuentra «frente» a nosotros. Infinitas posibilidades de futuro habitan en ti. Recuerda que existen todas las posibilidades de ser en todas partes a la vez. ¿Quieres vivir una experiencia en concreto, tener un bien en concreto, alguna casa en la que te gustaría vivir, o el lugar en el que quisieras vivir, conocer a alguien con quien compartir la vida, emprender un negocio nuevo que no sabes por dónde empezar? Puedes viajar a ese futuro concreto a través de una puerta o un agujero de gusano, por ejemplo, y traerte información para luego aplicar en esta dimensión y lograr tus propósitos. Puedes trasladarte a ese futuro donde ya estés viviendo esa experiencia, donde ya tengas esa casa en el campo, por ejemplo. Podrás encontrarte ahí, contigo mismo, en ese futuro que se está manifestando en ese instante y que ya es en ti, y pedirle a tu otro yo consejos para llegar hasta ahí. Todo lo que puede ser ya es en la Realidad Cuántica, y la Realidad Cuántica eres tú. Por lo tanto, todas esas posibilidades dependen de tu foco de atención, de que las observes. Dirígete a ese futuro, habla contigo mismo y tráete información contundente para lograr en vigilia tus cometidos y experimentarlos desde la materia y la experiencia física. Habla contigo mismo en ese escenario futuro o habla con las personas que rodean ahí tu realidad. Habla, por ejemplo, con el director de marketing de aquella empresa que ansías montar, a ver qué consejos tiene para ti. Las posibilidades son infinitas.

Viajemos ahora por el espacio. ¿Hay algún país, alguna ciudad que te gustaría visitar, alguna montaña que quisieras conocer pero que no logras alcanzar por falta de economía o de tiempo? En la Realidad Cuántica, cada noche o cada siesta, cada vez que accedes a ese otro mundo que habita en ti, esto se hace posible. Puedes ir a visitar Ámsterdam, Tokio o París. Puedes ir con los aborígenes australianos a caminar por el desierto, introducirte en

una aventura en el Amazonas o visitar la Isla de la Luna en el lago Titicaca. Puedes, si así lo deseas, visitar las pirámides de Egipto o vivenciar las auroras boreales en Islandia.

- ¿Qué me aconsejáis que vaya a visitar?
- El planeta Tierra –le respondió el geógrafo–. Tiene buena reputación.

Antoine de Saint-Exupéry (El principito)

Todas las posibilidades están ahí, disponibles. A parte de visitar estos sitios, como harías cual turista en esta dimensión en vigilia, podrás experimentarlos a nivel cuántico. Podrías visitar las pirámides en Egipto e introducirte atravesando las paredes en sus recámaras más secretas o fundirte con las auroras boreales o explorar algún museo de noche o los lugares cerrados al público de alguna ciudad. Podrías también viajar al centro de la Tierra y permanecer horas en las profundidades del mar, ya que no necesitarías respirar, desplazándote por él de manera muy veloz. En la Realidad Cuántica podrás volar. Podrás volar por encima de valles y montañas. Una vez hayas explorado la Tierra lo suficiente puedes salir de ella y dirigirte a la luna para presenciar desde ahí el amanecer. Podrás irte hasta el sol y recibir toda la información que emana de él y visitar cualquiera de los planetas que conforman nuestro sistema solar. Podrás dar un salto e irte a la otra punta del universo y quedarte contemplando y admirando las estrellas y nebulosas.

El espacio deja de ser un secreto cuando aprendes a manejarte en la Realidad Cuántica. De hecho, el tiempo y el espacio son la misma cosa. Como mencionábamos anteriormente, es información que se está generando continuamente. El universo se expande hasta el infinito, nos lo dicen los astrónomos, está creciendo y creciendo. Los astrónomos se han dado cuenta a través de la observación, de la medición y de estudios matemáticos de que el universo está en constante expansión. ¿Por qué? El universo es como un globo que se está hinchando y que se puede dilatar todo lo que quiera. ¿De qué se está hinchando? De bits de información. Se está hinchando gracias a la información que tú y yo y todo sistema de vida estamos generando. Detrás de ti va quedando la marca de una estela de información que se va uniendo al resto de bits y deja una impronta en el universo. Toda esa información es una amalgama que se junta y suelta nuevas posibilidades que podemos ex-

perimentar. Por eso se está hinchando el universo, se está hinchando hasta el infinito porque lo estamos llenando de información.

Hemos viajado por el tiempo, hemos viajado por el espacio. ¿Qué otras posibilidades de acción existen dentro de esta Realidad Cuántica? Podemos observarnos. Podemos observar nuestro cuerpo y determinar cómo podemos mejorar nuestra condición física. Sabiendo que nuestro cuerpo es 99,99 % vacío y que la experiencia que estamos teniendo es una experiencia que estamos creando desde nuestra estructura, desde nuestra historia, desde nuestro filtro y «maquinita de la realidad», todo es variable desde nuestra propia conciencia y nuestro entendimiento. Entonces, juguemos a sanarlo desde nuestra verdad.

Voy a contarte una historia. Con 19 años tuve un accidente bastante dramático. Me caí de una altura de 4 metros y me acuñé y fracturé tres vértebras. La D5, D6 y D7. Me pasé 5 meses tumbado en una cama con morfina para soportar los dolores que tenía. Después de eso, estuve durante un año con un corsé de hierro y posteriormente tuve un año de rehabilitación. Me recuperé de la lesión, pero los dolores y molestias persistían. Me dijeron que con 30 años iba a tener una artritis como podría tener un señor de 80 y me dijeron también que tendría que aprender a vivir toda la vida con los fuertes dolores que esto me iba a traer. Viví varios años asumiendo que así sería hasta que descubrí la Realidad Cuántica a los 24 años. Hoy, tengo 39 años, estoy sano como un roble y mi espalda no me duele absolutamente nada. Me han hecho una radiografía en la cual no se ve ningún indicio de que hubiese habido fractura en tres vértebras. ¿Qué es lo que hice? Cuando aprendí a acceder a la Realidad Cuántica, puse mi atención en evitar ese doloroso desenlace dominado por una terrible artritis que me auguraron en aquel entonces los médicos. Me dirigí, en la Realidad Cuántica, a la ciencia médica. Los médicos y hospitales forman parte de mi verdad y de mi educación de niño, independientemente de si los frecuentara mucho o poco. Mi madre, cuando me ponía enfermo, me llevaba al médico, él me recetaba algún medicamento y yo confiaba en él, y también lo hacía mi madre. Así que ese médico en mi realidad representa a alguien que te ayuda a sanar, alguien que te receta medicina para curarte. Independientemente de que ahora con el paso del tiempo no aprecie ni entienda la medicina convencional de la misma manera que hacía en ese entonces, el concepto de médico de confianza y el procedimiento de la medicina convencional están en mí. Cada vez que accedía a la Realidad Cuántica, me iba al médico: «Buenos días, doctor, ¿qué

tal está usted? Vengo a que me dé mi pastilla para que me quite los dolores y regenere mi espalda». Él me daba la pastilla y yo me la tomaba. También fui a visitar a otro doctor que me estuvo moviendo y arreglando la espalda con unos artilugios que nunca he visto en este mundo. Cada vez que me salía de mi cuerpo me hacía auto Reiki. Me ponía a mi lado y emitía ondas de energía con mis manos, ondas que en esa realidad podía ver. Las dirigía al punto de mi espalda que quería sanar. También trabajé con las vibraciones de mi cuerpo, algo que aprenderás en los próximos capítulos. Desde la atención absoluta, me enfocaba en dirigir las vibraciones a esos puntos donde sentía las dolencias y visualizaba su sanación. Por último, viajé a ese momento de mi existencia en que tuve aquel accidente y lo varié. En vez de estar subido en aquella escalera y caerme, me bajé y me fui a celebrar con mis amigos. Fue un 18 de octubre el día que me caí, era el día de mi cumpleaños. Aquel día que varié en la Realidad Cuántica ese acontecimiento, volví a nacer. Te invito a que trabajes tus dolencias físicas en la Realidad Cuántica. Además de trabajar en las enfermedades y dolencias de tu cuerpo físico, puedes trabajar en mejorar tus capacidades y habilidades. Por ejemplo, me gusta mucho el baloncesto. He estado federado en un equipo aquí en el País Vasco y durante mis noches me gustaba entrenar en la Realidad Cuántica y mejorar mis técnicas y movimientos. Me gustaba entrenar con Michael Jordan y quedaba con él en alguna cancha para echar unas canastas. Declaraba: «Que detrás de aquella puerta, en una cancha de baloncesto, esté Michael Jordan esperándome para nuestro entrenamiento». Empezábamos a jugar, tal vez un uno a uno, y yo le pedía: «Por favor, puedes decirme los fallos que veas, las mejoras que pueda implementar». Y así, él iba dándome indicaciones de cómo lanzar y marcar la trayectoria con el brazo o de cómo colocar los pies. Ese Michael Jordan que te encuentras en la Realidad Cuántica, quien te enseña todo lo que sabe, no es cualquier Michael Jordan, es tu Michael Jordan. Nadie mejor que tu Michael Jordan va a saber lo que necesitas para mejorar esas capacidades. A nivel técnico, entrenar con Michael Jordan me sirvió de mucho. Pero, es más, simplemente tirando triples allí, en aquella cancha cuántica, yo estaba mejorando mi porcentaje de acierto de esos triples. El mecanismo es el mismo que en vigilia. Si en vigilia me voy a la cancha y me paso una hora tirando triples estoy alimentando mi experiencia de tiro. Lo mismo sucede en la Realidad Cuántica y de manera aumentada, porque la frecuencia en la que vibra nuestro cerebro ahí es más alta que aquí en vigilia. Recuerda que en vigilia las ondas cerebrales emitidas oscilan entre los 30 y 35 Hz. En la Rea-

lidad Cuántica, el cerebro vibra a 40 Hz, las llamadas ondas gamma, donde el funcionamiento del cerebro es óptimo. Puedes entrenar tus capacidades físicas yendo al gimnasio en la Realidad Cuántica. Puedes hacer una rutina y levantar pesas. Cuando he practicado esto, he despertado en mi cama sintiendo mis músculos tonificados, como si acabase de venir de un gimnasio en vigilia. Si te vas a hacer *footing* despertarás sudado.

Voy a nombrarte unas cuantas cosas más que puedes hacer ahí, para que vayas ampliando el espectro de posibilidades de aplicaciones prácticas de esta realidad. ¿Quieres aprender un idioma? Puedes reunirte con un profesor nativo de ese idioma para que te explique la gramática y la ortografía. Dentro de ti están todos los idiomas que existen en el universo. ¿Quieres aprender a tocar la guitarra? Puedes tomar una clase con Paco de Lucía y él te enseñará algunos acordes, técnicas y trucos. No es inmediato. No es que pases un día con Paco de Lucía en la Realidad Cuántica y vuelvas a vigilia sabiendo tocar como él. Pero si tienes cierta constancia notarás que avanzas más rápido, que aprendes y comprendes más rápido y con mayor facilidad. Cualquier cosa que quieras aprender ahí estará, a tu disposición. La Realidad Cuántica es el mayor banco creativo que existe. Allí está todo. Un pintor no tiene que pintar ahí su gran obra, el músico no tiene que crear ahí aquella sinfonía. Ahí ya está todo hecho. Tienes que requerirlo, observarlo o escucharlo. Puedes, como pintor, dirigirte a tu galería de arte cuántica y observar en detalle todas tus obras ahí expuestas. Podrás determinar los trazos y colores que te gusten y traerte la información a vigilia para realizar aquí tu obra. Todas las posibilidades están ahí disponibles para ser descargadas.

La Realidad Cuántica es una herramienta para desarrollar la intuición porque te ayuda a eliminar las limitaciones que tienes establecidas sobre ti mismo. Si no dudas, si caminas seguro de ti mismo siendo consciente de que tú eres el creador de este sueño, la intuición fluirá sin dificultad, te mostrará el camino a seguir. Simplemente, lo sabrás. Vivir en la intuición es el estado natural del ser humano. Los miedos y las limitaciones, entre otros factores, establecidos por la sociedad y por nosotros mismos son los que no nos permiten caminar en intuición.

En la Realidad Cuántica, como mencioné anteriormente, puedes desarrollar y ampliar tus sentidos, afilarlos, entrenarlos y agudizarlos. Puedes disfrutar sin limitaciones de un paisaje, captarlo en todo su esplendor y detalle, sentirlo e integrarlo. Tus sentidos te harán disfrutar de la belleza de una

piedra, de una gota de agua o de una nota musical. Sin filtros, sin limitaciones, sin poner etiquetas. Puedes experimentar los sabores y sonidos desde una hiperrealidad. Un beso o un abrazo son una experiencia de colosal magnitud. A medida que vas aprendiendo a disfrutar de las cosas en la Realidad Cuántica, tu forma de sentir y de abrirte a esa información que accede a ti se amplifica y se exalta. Así, toda esa bendición divina que nos dan los sentidos para interactuar con el entorno y con las personas se vuelve ilimitada. Llegas a momentos de éxtasis con cosas «normales» para tu realidad, con acontecimientos que no te hubieras imaginado nunca. Por ejemplo, puedes llegar a un éxtasis increíble observando sin filtro la belleza en estado puro de un caracol o de la hoja de un árbol mientras cae a la tierra. Estarás observando con toda tu atención y presencia, sin filtros y sin juicios. La Realidad Cuántica te enseña a vivir de esa manera. Cuando regresas a la vigilia desde la Realidad Cuántica, has dejado atrás todo estrés y tensión. Vuelves lleno de energía y aprendes a gestionar de mejor manera los problemas mundanos de la vigilia. Si descubres que eres un ser que puede expandirse por las galaxias, hay ciertas cosas terrenales que empiezan a carecer de importancia.

La mente que se abre a una nueva idea, jamás volverá a su tamaño original.

Albert Einstein

La Realidad Cuántica te empodera, te recuerda el Dios que llevas dentro y te muestra quién eres y de lo que eres capaz. Te enseña el poder creador de la consciencia. Te muestra tu esencia y te guía en tu propósito. Te hace crecer como persona puliendo tu personalidad, trabajando en la autoobservación. Te hace crecer en la consciencia. Te hará crecer hasta un punto que tal vez ni puedes imaginar en este momento. Te llevará a límites de comprensión y entendimiento que apenas puedes vislumbrar.

Acceder a la Realidad Cuántica te hará perder el temor a la muerte porque te darás cuenta de que tu existencia es infinita. Te darás cuenta de que gracias a la muerte la vida existe. Aprenderás del desapego, aprenderás que nada te ata, y eso te ayudará a vivir más intensamente. Si practicas el desapego no tendrás miedo a perder. Aprenderás que donde pones tu atención está tu realidad y que a través de la atención irás generando las experiencias que quieras tener. Caminando por la Realidad Cuántica descubrirás muchas

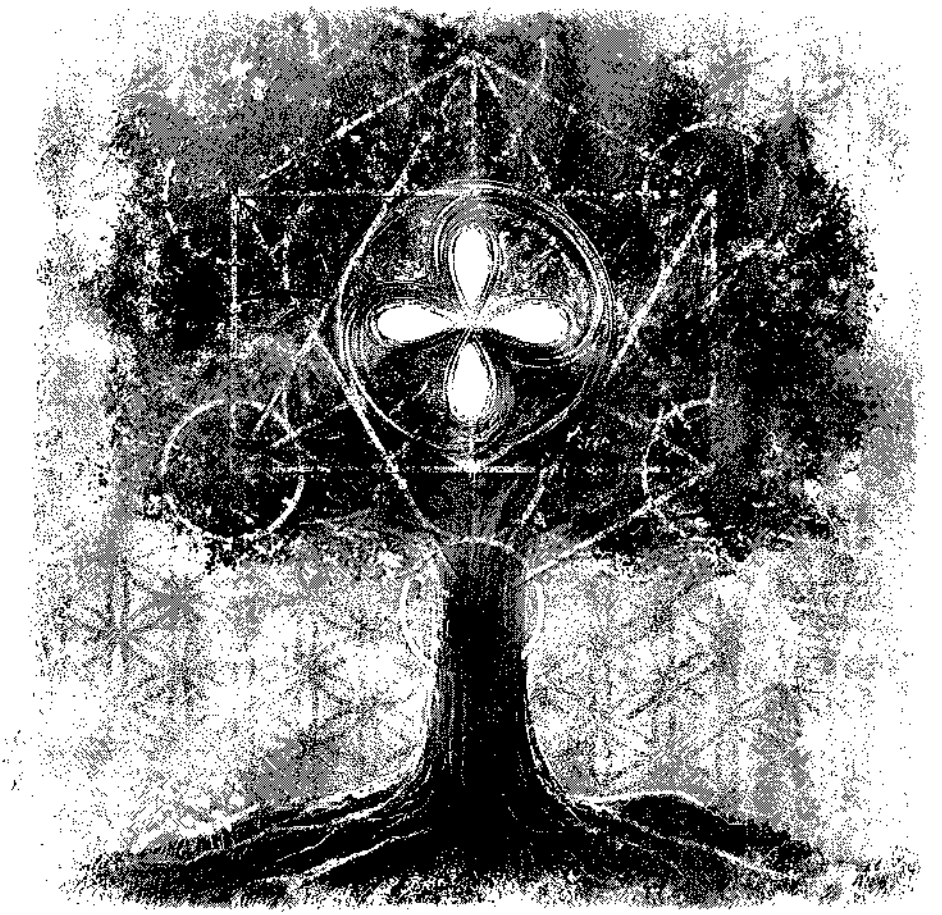
cosas y afianzarás otras, aprenderás a guiar tus propias experiencias, a estar atento y presente y a discernir información. Un entrenamiento que sin duda te servirá para tu vida en vigilia. Quiero concluir este capítulo repitiendo que cualquier cosa que puedas imaginar ya es. Así que, toma lápiz y papel y comienza a redactar una lista de cosas que te gustaría aprender y experimentar cuando aprendas a acceder a la Realidad Cuántica.

Hoy, antes del alba, subí a la colina, miré los cielos apretados de luminarias y le dije a mi espíritu: cuando conozcamos todo estos mundos y el placer y la sabiduría de todas las cosas que contienen, ¿estaremos ya tranquilos y satisfechos? Y mi espíritu dijo: No, ganaremos esa altura sólo para continuar adelante.

Walt Whitman

Capítulo 3

El método Zardezan



Acceder a tu interior para reconocer lo infinito, es un viaje espiritual.

Método Zardezan

Def.: Un método es un modo ordenado y sistemático de proceder para llegar a un resultado o fin determinado.

El método Zardezan ha sido creado desde la integración de diversas investigaciones provenientes de multitud de ámbitos. He experimentado sus procedimientos y llevado a cabo sus enseñanzas y prácticas personalmente. A día de hoy, muchas personas han recibido la formación teórica, han experimentado de manera práctica el método y han obtenido grandes resultados.

Los sistemas de acceso, mantenimiento y comprensión de los mecanismos de generación de realidad en ese espacio son la comunión entre un estudio profundo de la información obtenida por culturas antiguas, psicólogos y científicos y las experiencias de otros soñadores lúcidos del planeta.

3.1 El objetivo del método

El método Zardezan tiene como principal objetivo enseñar el acceso a la Realidad Cuántica, cómo desenvolverse en ella y cómo dilatar las experiencias el máximo tiempo posible para poder aprovechar todas sus enseñanzas y beneficios por un bien superior. Una de sus características más representativas es la búsqueda de estos resultados a través del juego y desde el goce, recordando siempre disfrutar de los procesos y los caminos que nos lleven hasta ahí. Como mencioné en el capítulo anterior, dentro de la sección donde se enumeran diferentes técnicas de acceso a esta realidad, el método Zardezan conduce a la salida del cuerpo a través de la programación del subconsciente y la puesta en marcha y a punto de nuestro cuerpo para que estas experiencias sucedan. Mediante ejercicios, rituales y la meditación se busca elevar la vibración para posibilitar esa conexión. Al salir de nuestro cuerpo, accedemos a la Realidad Cuántica. ¿A qué llamamos salir del cuerpo? ¿Qué es una experiencia fuera del cuerpo? (E.F.C u O.B.E por sus siglas en inglés), ¿O una, también llamada, salida extracorpórea? Recibe, además, otros nombres: desdoblamiento, proyección astral, proyección consciente del alma, viaje astral o proyección de la consciencia, entre otros.

En medio del viaje espectral del ser físico en este plano terrenal que conocemos como Tierra, llega un momento en su estancia en el que se da cuenta de que ha estado durmiendo al volante del propósito cósmico de su existencia. Es entonces cuando el alma es alentada a salir e intentar alcanzar un ideal superior de existencia y de eternidad, a encontrar el significado y propósito de su existencia en esta esfera, a avanzar hacia mundos superiores y a buscar el conocimiento que ha permanecido perdido para ella desde tiempos inmemoriales. Es este momento el que ahora buscamos.

Marilyn Hughes

Como vimos en el capítulo 1 y a lo largo del capítulo 2, entendemos que somos unidades de consciencia multidimensionales. Comprendemos que somos una entidad metafísica en un gran campo cuántico. Disponemos de distintos cuerpos/vehículos para movernos por los distintos planos o dimensiones del universo. Habitamos un cuerpo físico que nos permite vivir la experiencia terrenal y material. Con nuestro vehículo físico, dotado de complejos órganos y mecanismos, sentidos y sensores, podemos interactuar en esta dimensión de vigilia y vivir y disfrutar de esta experiencia y su aprendizaje. Además de un vehículo físico, se nos otorgan unos cuantos vehículos más, todos ellos de naturaleza sutil. Uno de estos vehículos sutiles, conocido como cuerpo astral, es el que se desprende de nuestro cuerpo físico guiado por nuestra consciencia para adentrarse en otros mundos, para adentrarse en la Realidad Cuántica.

A medida que tu experiencia en esta realidad vaya creciendo, te darás cuenta de que nada abandona el cuerpo. Que el viaje es hacia adentro y que lo que ocurre es una proyección de tu consciencia. Es ella la que se proyecta para poder captar información de otros planos de la existencia. Nuestra mente es capaz de crearnos un cuerpo de la misma sustancia que en vigilia, algo más bien práctico para que seamos capaces de percibirnos y poder experimentar el entorno con un cuerpo apropiado. Tener una experiencia fuera del cuerpo, viaje astral, desdoblamiento o proyección de la consciencia es algo innato en el ser humano. Cuando nos vamos a dormir por la noche y nuestro cuerpo entra en estado de descanso y regeneración, nuestro cuerpo sutil nos abandona para adentrarse en otras dimensiones y vivir experiencias en otros mundos. Cuando soñamos, es a esos mundos donde accedemos. Accedemos a la Realidad Cuántica. La mayoría de los seres humanos deambula

por esos parajes de manera dormida e inconsciente y vuelven a la vigilia sin aprendizaje alguno de estas experiencias, o solo con unos cuantos recuerdos y sensaciones vagas y confusas. El método Zardezan te enseñará a sumergirte en la Realidad Cuántica de manera consciente, sin miedo y sin dudas, en un estado de solemne presencia y de aguda atención, y siendo tú en todo momento el que guíe aquella experiencia.

3.2 El momento ideal para la práctica: Al despertar

Acceder al despertar. Acceder en el momento entre el sueño y la vigilia. Es este momento preciso en el que nos vamos a enfocar para practicar el método Zardezan. Voy a insistir en que, como principiante, practiques única y exclusivamente al despertar, idealmente tras un largo y reparador descanso. Es en este momento en el que pondrás toda tu atención. Practicarás el acceso a la Realidad Cuántica exclusivamente en este momento hasta que lo hayas integrado. ¿Por qué pongo énfasis en esto? En primer lugar, porque es la manera más fácil de acceder, después de un reparador descanso, cuando estamos saliendo del sueño. Ahondaremos en las etapas del sueño más adelante para explicar esto de manera más detallada y reclamar su importancia. En segundo lugar, si te desordenas en la práctica o comienzas a probar varias técnicas sin mucho tiempo de práctica entre una y otra, no las integrarás bien. Puede que te canses o desarrolles insomnio, por ejemplo, si te pones a practicar antes de dormir. Puede que estas técnicas te funcionen en un principio, pero insisto en que practicar al despertar es el momento más fácil. Te enseñaré más adelante a acceder antes de dormir y a cómo tomar lucidez en medio de un sueño. Te daré algunas nociones básicas acerca de plantas o medicinas que pueden ayudarte a explorar esta realidad, pero lo primero y lo único que necesitas hacer hasta que consigas mínimo quince experiencias es poner tu atención y trabajar en el momento en que estás saliendo del sueño: al despertar. Esta es la clave para que esta práctica te resulte sencilla, armoniosa y divertida. Si te limitas a practicar en este momento verás rápidos avances, tendrás tus experiencias y progresarás en tu camino. Ahora veamos con mayor detalle las características de este instante para acceder a la Realidad Cuántica.

En busca del momento ideal para la práctica

Practicar al despertar. ¿En qué momento de nuestro ciclo de sueño se encuentra ese despertar? Nuestro descanso es cíclico y cada ciclo dura aproximadamente 90 minutos, lapso de tiempo que puede variar un poco dependiendo de la persona. Es interesante comenzar a poner atención en tus noches para determinar la duración de tus ciclos; puedes lograr esto apuntando tus horarios en tu libreta de sueños. Hablaré de ella más adelante. Te invito a compartir la información acerca de cómo se desarrollan nuestras noches con tus hijos, con tus familiares y amigos. Conocer nuestros ciclos de sueño es de gran y vital importancia. Nos ayudará a descansar mejor, a calcular de manera más eficiente cuándo poner el despertador para no interrumpir el sueño, y a conocer cómo funcionan nuestras noches y cómo trabaja nuestro cuerpo. Cada noche se llevan a cabo una serie de procesos regenerativos y hormonales que preparan nuestro cuerpo para un nuevo día de actividad. No ahondaré en estas funciones en este libro, pero te invito a investigar más acerca del reloj biológico del ser humano; esto te llevará a un mayor entendimiento de la maravillosa nave que comandas. En conclusión, el sueño y el descanso se hacen imprescindibles para el correcto y equilibrado funcionamiento de nuestro cuerpo.

Voy a describir los ciclos de sueño dentro de un descanso monofásico de aproximadamente 8 horas. 8 horas de descanso comprenden 5 ciclos. La cantidad de ciclos dependerá de cuántas horas duermas.

Cada uno de estos ciclos, de 90 minutos aproximadamente, se compone de distintas fases. El cerebro funciona a base de ondas cerebrales y la actividad eléctrica irá variando según la fase de sueño en la que nos encontremos. Apenas nos adentramos en el descanso, se da una gran explosión de muchos sueños e imágenes. Se trata de sueños de muy corta duración. No solemos recordarlos. Se trata de una micro fase REM. REM se corresponde con las siglas en inglés para *Rapid Eye Movement*, o Movimientos Oculares Rápidos, MOR, en español. Accedemos a esta fase justo en el momento en que nos quedamos dormidos. En esta primera etapa son bastante frecuentes los despertares y las sensaciones de caída.

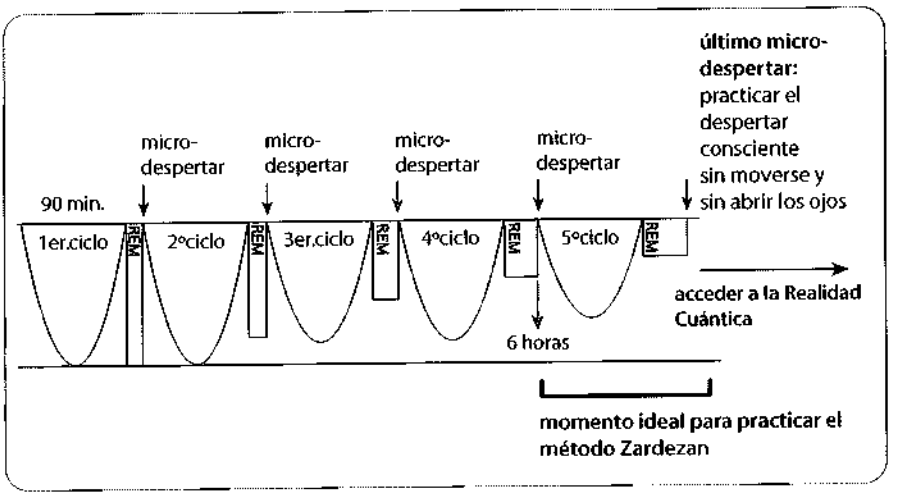
A medida que avanza el ciclo, nuestra actividad cerebral va disminuyendo. Cae de 30-35 Hz (que es la frecuencia correspondiente a la vigilia cuando el

cerebro está despierto e implicado en actividades mentales) a una frecuencia de 0,1-3,99 Hz, que corresponde a la fase de sueño profundo. Si lo pensamos un momento, está muy cerca de la inactividad, lo que nos produciría la muerte cerebral. Es una etapa de gran importancia ya que determina la calidad de nuestro descanso.

Después de la fase profunda del sueño, el cerebro va aumentando su frecuencia hasta entrar en la fase REM. Esta fase se da al final de cada ciclo de 90 minutos. En esta fase nuestro cerebro pasa a un estado de gran actividad. Nuestro cerebro está muy activo, pero nuestros músculos están bloqueados. El ritmo cardíaco y la presión aumentan, al igual que el movimiento de nuestros ojos. Esta es la fase en la que soñamos en forma de historia y captamos información, y si nos despertamos lo recordamos con mayor facilidad. Los periodos de sueño REM suelen ser cortos al principio y más largos hacia el final del descanso, después de varias horas de sueño. Es por esto que se nos da mejor recordar los sueños hacia el final de nuestras noches.

Otra fase de nuestro sueño es un microdespertar que ocurre entre ciclo y ciclo. Es un mecanismo de la evolución para mantenernos seguros. Hay personas que se dan cuenta de estos micro despertares durante la noche, y otras para las cuales pasan totalmente inadvertidos. Teniendo en cuenta todos estos datos, el momento ideal para la práctica de acceso a la Realidad Cuántica se da en nuestro último ciclo de sueño, es en este ciclo donde pondrás toda tu atención. Y dentro de este ciclo pondrás principal atención en el momento final. Es en el momento en que estás más descansado, el momento en que la fase REM es más larga y el sueño menos profundo. Es en ese instante del microdespertar, justo al salir de nuestra última fase REM, por el cual te deslizarás a tu universo interior cruzando el mágico portal que divide el mundo del sueño y la vigilia. Es este el momento ideal que buscamos y en el cual pondrás toda tu atención. Al despertar.

En la siguiente página encontrarás un gráfico ilustrando los ciclos del sueño. Este diagrama muestra donde se encuentra cada fase REM, cada micro despertar y señala cuando es el momento ideal para llevar a cabo la práctica del método Zardezan.



Un despertar consciente

Tenemos el momento ideal para acceder a la Realidad Cuántica, en aquel último despertar. ¿Qué buscamos en ese momento? Buscamos un despertar consciente. Entendemos que debemos lograr abandonar nuestro cuerpo físico para adentrarnos en la Realidad Cuántica, y el momento propicio es hacerlo justo cuando estamos volviendo de la fase REM para despertar en la vigilia. Es ahí donde nos escabullimos a bordo de nuestro cuerpo sutil comandado por nuestra consciencia para explorar los confines de nuestro universo. Recordemos que hay mucha actividad ocurriendo en nuestro cerebro en la fase REM pero que nuestros músculos están bloqueados. Esto sucede para que no interpretemos nuestros sueños durante esa fase. Al salir de la fase REM y entrar en la fase de microdespertar, nuestro cerebro desbloquea los músculos y ya podemos movernos. Es ahí, en ese mismo instante, donde tienes que interferir y despertar de manera consciente, sin moverte y sin abrir los ojos. El cometido es impedir que en ese momento tus músculos sean desbloqueados y en consecuencia impedir cualquier movimiento para evitar así que despierte tu cuerpo físico. Si esto sucediera, te haría entrar en estado de vigilia y perderías la experiencia. Al interferir en ese instante, despertando conscientemente haces posible la proyección de tu consciencia hacia otras dimensiones. Esto puedes lograrlo quedándote totalmente quieto y con los ojos cerrados, atento a las sensaciones que avisan de que el des-

pegue se acerca. De esta manera engañas a tu subconsciente haciéndole creer que aún sigues dormido. Consciencia despierta y presente, cuerpo dormido. ¿Cómo conseguimos despertar conscientemente sin movernos y sin abrir los ojos? Programándonos para ello y poniendo atención en aquel momento; integrando la información de nuestros ciclos de sueño para entender nuestras noches y programando nuestro subconsciente mediante repetidas afirmaciones. Hablaré más sobre esto en el próximo capítulo.

3.3 La parálisis del sueño

La parálisis del sueño ocurre en el momento de transición entre el estado de sueño y el de vigilia. La ciencia nos dice que es una disociación entre los mecanismos que relajan y bloquean los músculos con los que mantienen el estado de alerta. Recordemos que durante la fase REM nuestros músculos no responden y, al salir de ella, para despertar, se vuelven a «conectar». Puedes imaginarte que, en lo que se conoce como parálisis del sueño, esa conexión llega tarde. Llega después de que tu consciencia vuelva del sueño para entrar en vigilia y por eso no puedes moverte. Se produce una «descoordinación», tus músculos aún no están «enchufados» y tú ya quieres arrancar el día. Esta parálisis del sueño es algo que le ocurre, según diferentes estudios, a entre el 50 % y 60 % de la población por lo menos una vez en la vida. En la fase REM, los músculos de los ojos y la respiración siguen funcionando mientras los demás quedan paralizados. Esta parálisis es un mecanismo natural que evita posibles inconvenientes que puedan darse de representar un sueño mientras duermes. Para poder hacer esto, el cuerpo tiene que inhibir unas neuronas motoras que se encuentran en el cerebro.

La parálisis del sueño en este caso es involuntaria, pero es exactamente lo que se busca en un despertar consciente, tener el cuerpo dormido y la consciencia despierta y presente. Al no existir la suficiente integración de estos conocimientos en la sociedad y al no otorgarle la importancia necesaria al aprendizaje de ellos, muchas personas viven este fenómeno desde la ignorancia y les crea cuadros de ansiedad causados por un miedo abrumador que los médicos enfrentan recetando ansiolíticos. En muchas culturas, la única relación con este fenómeno existe desde el miedo. Hay un sinfín de leyendas

asociadas a personajes que irrumpen en tu sueño para perturbarte y muchas veces paralizarte con el propósito de hacerte daño.

¿Qué se siente al experimentar una parálisis del sueño? Si desconoces lo que es puede ser una experiencia muy agobiante y de gran angustia. Pensarás tal vez que estás sufriendo un ataque o que te vas a morir. Podrás pensar que tu cuerpo está siendo bloqueado por fuerzas externas y temerás que te pueda pasar algo. Intentas moverte y no puedes, cuanto más esfuerzo haces para lograrlo, mayor es el bloqueo que sientes. Cuanto más ansías salir de ahí, más rato te sostienes en ese estado. En ese estado puede que percibas sombras o presencias, que veas animales o personajes que deambulan por ahí. Puede que, al principio, todo tenga un matiz siniestro y oscuro, pero eso es exclusivamente debido a los miedos que imperan en cada uno de nosotros como consecuencia de ignorar nuestros procesos biológicos. Todas esas figuras que logras vislumbrar no son más que un atisbo de la Realidad Cuántica opacado por los miedos que te genera el desconocimiento acerca del fenómeno de la parálisis del sueño. Cuando te encuentras en este estado ya estás en la Realidad Cuántica, estás a punto de cruzar el umbral, solo tendrías que llevar a cabo un movimiento consciente para proyectarte hacia otras dimensiones. Más adelante en este capítulo aprenderás los detalles y mecanismos de estos movimientos conscientes.

Desde la plataforma de Sueño Cuántico llamamos a la parálisis del sueño golosina. La parálisis del sueño crea en el viajero lo que crea una golosina en un niño. Es altamente apetecible. Esto se debe a que es muy fácil acceder a la Realidad Cuántica desde ahí. Si sueles vivir este fenómeno y te es usual encontrarte súbitamente experimentando la parálisis del sueño, no tendrás que hacer todos los pasos previos que te conducen hasta ahí. Porque es eso lo que en un final queremos conseguir, mantener la parálisis de nuestro cuerpo físico para hacer posible la proyección de nuestra consciencia, para lograr la experiencia extracorpórea. Sería acertado alegrarse al experimentar una parálisis del sueño a pesar de las sensaciones desagradables que pueda parecer que acarrea en un principio.

Si por algún motivo, al experimentar la parálisis del sueño, no estuvieras interesado en acceder a la Realidad Cuántica y quieres abandonar ese estado, lo que debes hacer es relajarte. Puedes intentar entrar en un estado meditativo, cantar una canción que te calme, cualquier cosa que te haga estar tranquilo. Poco a poco cuando te encuentres sereno intenta empezar por mover

el dedo pequeño de una mano, luego el otro, luego la mano completa y a continuación el brazo, y así hasta que hayas salido de la parálisis. Estarás de vuelta en tu cama y todo estará bien. Habrás salido de ahí tranquilamente, en poco tiempo y sin experimentar demasiada angustia.

Para cerrar este tema te voy a contar la historia de una compañera que tuve hace un tiempo y que había bloqueado las parálisis del sueño que eran recurrentes en sus siestas. Ella había dejado de dormir la siesta porque sabía que era ahí cuando le ocurría y le daba mucho temor. Cuando le hablé de la parálisis del sueño y de lo que conocía al respecto, ella cambió su percepción de este fenómeno y decidió echarse una siesta, sabiendo lo que iba a ocurrir. Tuvo una parálisis del sueño y ese día por primera vez accedió a la Realidad Cuántica desde ahí. Descubrió cómo usar este fenómeno que tanto le aterraba a su favor, cambiando totalmente la manera de acercarse a él.

Si eres de las personas a las que la parálisis del sueño les ocurre de manera natural, pon tu atención en ella. Si intuyes cómo encontrarla y en qué momento te funciona mejor, búscala. Dirígete a ella y disfruta de la golosina.

3.4 Ciclos y hábitos de sueño

Antes de pasar al capítulo de la práctica, daremos un breve recorrido por el mundo de los ciclos y hábitos de sueño. Como vimos hace un rato, utilizamos el método Zardezan en un ciclo de sueño monofásico, pero existen unos cuantos más y muchos personajes a lo largo de nuestra historia se valieron de ellos y aplicaron distintos hábitos a su descanso diario.

Personas estudiosas de los temas del sueño recomiendan dormir entre siete y nueve horas diarias en el caso de adultos de entre 18 y 65 años. Dicen, basándose en diversos estudios, que esa cantidad de horas contribuye a una buena salud física y mental. Es cierto que cuando dormimos nuestro cuerpo físico lleva a cabo una infinidad de tareas regenerativas y nos prepara para la próxima jornada, pero también sabemos que todos somos distintos y tenemos distintos estilos de vida, hábitos y preferencias. Hay a quienes les gusta pasarse 10 horas entre las sábanas y a quienes con 5 a 6 horas de sueño les es más que suficiente.

Hubo y hay personajes en la historia con hábitos de sueño muy peculiares. Los hábitos de descanso de estos personajes están muy por debajo de los niveles recomendados. «Mientras tú duermes, ellos hacen historia» reza un artículo publicado en un periódico británico. El autor escribe acerca de personajes, especialmente en el mundo de los negocios y la política, que alardean de lo mucho que hacen mientras el resto de nosotros está metido en la cama. ¿Es que dormir menos horas conduce al éxito? Al final todo es muy relativo y depende de tu concepto de éxito en la vida.

Uno de estos personajes con hábitos peculiares fue Nikola Tesla (1856 - 1943), inventor, ingeniero mecánico, ingeniero electricista y físico conocido como el padre de la electricidad. Nikola Tesla no sentía demasiada devoción por dormir y descansar. Dormía como mucho dos horas al día, con algunas pocas excepciones. El autor de algunas de las invenciones más revolucionarias en el campo del electromagnetismo decía que no le preocupaba en absoluto tener estos hábitos de sueño ya que toda su familia tenía esta misma costumbre y eran personas bastante longevas.

«A veces duermo durante una hora más o menos. De vez en cuando, sin embargo, una vez cada algunos meses, puedo dormir durante cuatro o cinco horas. Entonces despierto prácticamente cargado de energía, como una batería. Nada puede detenerme después de esa noche. Entonces siento una gran fuerza. No hay duda de que el sueño es un restaurador, un vitalizador que aumenta la energía. Aunque no creo que sea esencial para el bienestar de uno, sobre todo si uno habitualmente duerme poco», contaba Tesla acerca de sus hábitos de sueño.[20]

El libro biográfico de John J. O'Neill, *El Genio Pródigo: La Extraordinaria Vida de Nikola Tesla*, explica que «después de cerrar el ojo de la cerradura y de bloquear las rendijas de su puerta, podía pasar horas leyendo volúmenes robados de los anaqueles de su padre, podía leer toda la noche sin sentir ningún malestar por la falta de sueño». ¿Puede que su genialidad se haya debido a que tenía más tiempo para estudiar?

Antes de quedarme dormido, siempre pasan ante mí imágenes de personas u objetos. Cuando las contemplo, sé que no tardaré en perder la consciencia. Su ausencia

20 VONNE, Lara. Hipertextual. «Los consejos de Nikola Tesla para estar sanos y ser felices». 2017. *Disponible en* https://hipertextual.com

y el empecinamiento en no aparecer suponen siempre el preludio de una noche en vela.

Nikola Tesla

En general, el descanso ininterrumpido es el más común. A este se le llama ciclo de sueño monofásico (una fase), que consiste en dormir determinado número de horas de manera continua. Existe una alternativa a este ciclo de descanso y en ella cuatro formas. Se trata del ciclo polifásico, o sea un sueño en varias fases, del que era fiel seguidor Leonardo Da Vinci (1452 - 1519), quien dormía siestas de entre 15 y 20 minutos cada cuatro horas, lo que se traduce en 6 breves descansos cada día. Se dice que Leonardo Da Vinci dedicaba mucho tiempo a su trabajo, así que dormía poco para potenciar su mente y productividad. Dedicaba muchas horas de la noche a diseccionar cadáveres a la luz de las velas para comprender a fondo la anatomía humana. La teoría del sueño polifásico dice que, después de un periodo de entrenamiento y adaptación de alrededor de tres semanas, el cerebro aprende a entrar en las etapas esenciales del sueño mucho más rápido, como una estrategia de supervivencia.[21]

Igual que un día bien aprovechado produce un dulce sueño, una vida bien aprovechada causa una dulce muerte.

Leonardo Da Vinci

También aplicaba en su vida un ciclo de sueño polifásico Thomas Edison (1847 - 1931), quien consideraba que dormir era una pérdida de tiempo y trataba de hacerlo lo menos posible tomando siestas de 30 minutos cada cuatro horas. Una variante del ciclo polifásico es la que creó el arquitecto neofuturista Richard Buckminster 'Bucky' Fuller (1895 - 1983): el ciclo de Dymaxion. Este ciclo está basado en descansar 30 minutos cada seis horas. Se cuenta que el autor para ganar más horas despierto al día mantuvo esta manera de dormir durante dos años, pero luego tuvo que renunciar a ella debido a la objeción de su esposa y el conflicto de agenda con sus socios de

21 HISOUR. «Sueño bifásico y polifásico». *Disponible en* https://www.hisour.com/es/

negocios, que insistieron en dormir como personas normales. Otras formas del ciclo polifásico son el ciclo Uberman, el ciclo Everyman y el sueño bifásico. Este último es el más fácil de conseguir y consiste en dormir cuatro horas por la noche, y después durante el día realizar una siesta de 90 minutos. Eso nos da un total de 5 horas y media de sueño al día. En el caso del ciclo Everyman, se duerme 3 horas durante la noche y después se realizan tres siestas de 20 minutos durante el día. Por último, el ciclo Uberman propone una siesta de 20 minutos cada 4 horas.[22]

A lo largo de la historia hubo muchos personajes que aplicaban diversos horarios para conciliar el sueño. Wolfgang A. Mozart (1756 - 1791), quien se pasaba componiendo música gran parte del día, dormía 5 horas de 1.00 h a 6.00 h. Para Winston Churchill (1874 - 1965), las siestas eran tan importantes que solía tener una cama en el parlamento. Dormía 5 horas por la noche y luego se tomaba una siesta de 2 horas por la tarde. Afirmaba que esa era la clave para tener éxito en los proyectos que tenía en mente. Benjamin Franklin (1706 - 1790) dormía 6 horas ininterrumpidas y decía que: «Ir temprano a la cama y levantarse temprano hace a un hombre saludable, rico y sabio». Voltaire (1694 – 1778), filósofo y escritor francés, dormía solo 4 horas, desde la medianoche hasta las 4.00 h, y era un gran fan del café. Cuentan que era conocido por tomar 40 tazas de café al día.[23]

Por otro lado, a Albert Einstein (1879 - 1955) le gustaba dormir, y mucho. Dormía por lo menos 10 horas al día y hacia siestas de un segundo. El propio científico dijo en varias ocasiones que muchas de sus grandes ideas llegaron a su mente en forma de sueños. Cuenta la historia que la Teoría de la Relatividad se le ocurrió a Einstein después de haber soñado con unas vacas electrocutadas. A los 15 años tuvo un sueño en el que un grupo de vacas se estrellaban contra una reja electrificada. Se dio cuenta de que todos los bovinos saltaban al mismo tiempo al entrar en contacto con la reja y fue a contarle al granjero lo que había visto. Después de esa conversación con el granjero concluyó que él y el dueño de las vacas habían visto el suceso desde diferentes puntos de vista. Albert Einstein se quedó pensativo y dándole vueltas a ese sueño y así llegó a la conclusión de que cada suceso se ve dife-

22 DORMITORUM - Gente despierta. «¿Qué es el sueño polifásico?» 2020. *Disponible en* https://www.dormitorum.com

23 SHANDROW, Kim. «Hábitos de sueño de 12 grandes mentes». Disponible en https://www.entrepreneur.com

rente dependiendo desde dónde lo ven, en términos físicos, pues la distancia que la luz recorre varía según muchos factores. Así, estaba dando su primer paso para plantear la Teoría de la Relatividad.[24]

Las siestas de un segundo que tomaba Albert Einstein no tenían como finalidad dormir sino permitirle llegar a un estado mental de tránsito entre la vigilia y el sueño que le ayudaba a liberar el flujo creativo de sus pensamientos. Su técnica consistía en acomodarse en su sillón favorito sujetando algún objeto con la mano. Cuando se quedaba dormido y sus músculos se relajaban el objeto caía al suelo haciendo ruido y lo despertaba, evitando así que entrara en la segunda fase del sueño. Esta etapa entre la vigilia y el sueño se conoce como hipnagogia. Es cuando nuestra consciencia está en un tránsito entre un plano y el otro. Este estado mental también se puede experimentar de forma invertida, o sea cuando estamos saliendo del sueño y despertando en vigilia (recuerda, el momento ideal para realizar la práctica). Ciertos investigadores explican que este fenómeno es una especie de «atajo» para entrar en contacto con el subconsciente y que nos ayude a encontrar soluciones que en un estado consciente en vigilia no están al alcance.[25]

Otro personaje que usaba esta técnica era Salvador Dalí (1904 – 1989). El pintor, conocido por su gran imaginación y por ser un gran representante del surrealismo, se quedaba dormido en un sillón sujetando una cuchara en una mano, entre sus dedos índice y pulgar. Colocaba un plato en el suelo y cuando se quedaba dormido y la cuchara golpeaba el plato se despertaba y se dejaba llevar por el flujo de las imágenes que provenían de su mente subconsciente. Lewis Carroll (1832 – 1898), el creador de *Alicia en el país de las maravillas*, usaba una técnica parecida y había creado un dispositivo con el que despertarse antes de caer en un sueño profundo. Tenía junto a su sillón un cuaderno para transcribir las imágenes rescatadas desde su subconsciente. También Thomas Edison, el inventor y científico mencionado anteriormente, usaba esta técnica cuando estaba atascado en un problema sin encontrar solución. Dormía la siesta con unas pesadas bolas metálicas en la mano y cuando sus manos se relajaban y las pesadas bolas caían al suelo, despertaba con una solución.

---

24 RUEDA, Nicolás. Enter.co. «Cinco inventos extraños que vienen del lugar menos imaginado». 2014. *Disponible en* https://www.enter.co

25 GÓMEZ, Katyana. Dinero en imagen. «El método que usaba Einstein para resolver problemas de forma creativa». 2016. *Disponible en* https://www.dineroenimagen.com

El estado hipnagógico es una fase que se considera «presueño» en la cual las ondas cerebrales pasan de beta a alpha. La palabra hipnagógico significa «aquello que lleva al sueño». En esta fase, breve pero intensa, se suelen presentar pequeñas alucinaciones visuales y auditivas, sensaciones de «caerse». En este estado, la separación entre adentro y afuera, e incluso entre yo y lo demás, suelen desaparecer. Las imágenes que aparecen en el estado hipnagógico suelen difuminarse y olvidarse en cuanto despertamos, a menos que nos dediquemos a poner en práctica, de manera regular, alguna de las técnicas llevadas a cabo por los personajes nombrados anteriormente. Con un entrenamiento continuo se puede llegar a grandes resultados. Es muy interesante cultivar este estado mental como fuente de visiones provenientes directamente del subconsciente, provenientes de dimensiones más sutiles. La meditación también puede llevarnos a este estado mental. Una meditación con el objetivo de lograr un adormecimiento consciente y observar las visiones que aparecen tras la oscuridad de nuestros párpados como si de una película se tratase. Autores que han estudiado el fenómeno de la hipnagogía, como Dorfman, Shames, y Kihlstrom, nos explican que durante esos estados la persona tiene una sensación de conocimiento absoluto, de iluminación. La mente empieza a crear múltiples asociaciones entre recuerdos, intuiciones, emociones, pensamientos y estímulos del exterior hasta configurar un conjunto excepcional y con pleno sentido dentro de ese universo preconsciente.[26]

Es normal que un problema que resulta difícil por la noche sea resuelto por la mañana tras intervenir en él el comité del sueño.

John Steinbeck

26 SABATER, Valeria. La mente es maravillosa. «El método de Dalí para despertar nuestra creatividad». 2017. Disponible en https://lamenteesmaravillosa.com

Capítulo 4

La práctica

El que aprende y aprende y no practica lo que sabe, es como el que ara y ara y no siembra.

Platón

Ahora que ya sabes qué buscar. – La proyección de tu consciencia.

Ahora que sabes dónde buscar. – En tu interior, en la Realidad Cuántica.

Ahora que sabes cuándo buscar. – Al despertar.

Permíteme que te enseñe cómo.

4.1 Las llaves y las puertas

La mayoría de las personas se darán cuenta de que están a punto de tener una experiencia fuera del cuerpo cuando entran en lo que se llama estado vibracional, pero algunos puede que sientan los primeros indicios de la experiencia oyendo inicialmente un fuerte sonido rugiente.
El estado vibracional ocurre porque el alma se está desconectando de la consciencia física y reconectándose a la consciencia espiritual. Debido a que la vibración física de partículas es mucho más lenta que la del espíritu, este cambio es dramático y puede asustar las primeras veces, pero sólo asusta por ser una experiencia tan diferente de lo que el alma está acostumbrada a experimentar, y acaba por convertirse en un momento muy reconfortante y apacible.
Aunque pueda sonar como un motor a reacción acelerando para volar, lo que el alma realmente está oyendo es el cambio de frecuencia desde la esfera física a la espiritual. Las partículas vibran a una velocidad mucho mayor en el mundo espiritual y lleva un tiempo acostumbrarse a ello.

Marilyn Hughes (Ven a la puerta de la sabiduría)

Las llaves

¿Qué son las llaves? Las llaves son percibidas por nuestros sentidos cuánticos, son estímulos concretos provenientes de esa otra realidad que podemos captar y que utilizaremos para abrir las puertas que nos transportarán a la Realidad Cuántica. Podemos percibirlas cuando navegamos entre el sueño y la vigilia o entre la vigilia y el sueño. Las llaves nos avisan de que estamos en las puertas de acceso a la Realidad Cuántica. Tendrás que enfocar esos sentidos hacia donde está la Realidad Cuántica para poder captar sus

estímulos, agarrarte firmemente a una de esas llaves y elevarla con el fin de abrir la puerta de acceso. Estas llaves deberán ser programadas cada noche antes de ir a dormir. Volveré a este tema más adelante en este capítulo, donde te hablaré de la programación consciente.

Hagamos un repaso. ¿Dónde está esa Realidad Cuántica, dónde está esa dimensión, dónde está ese mundo astral? Está mirando hacia adentro. Es dentro de ti donde está el acceso, no existe otro lugar para acceder a ese mundo infinito de posibilidades. Y ese lugar es el centro de tu corazón. Tienes que mirar hacia adentro y encender tus antenas. Ponerte alerta, atento y expectante para empezar a captar esa mínima expresión de información proveniente desde el interior, desde el infinito que hay en ti. Ese cosquilleo que se transforma en vibración, ese pitido, esas luces y esas sombras. Estas llaves deberán ser entrenadas a diario y concienzudamente. En el próximo capítulo podrás encontrar un ejercicio con este fin.

A continuación, pasaré a enumerar y explicar detalladamente cada una de estas llaves que ya están pulsando en ti. Ya sabes, tendrás que enfocarte hacia tu interior para identificarlas y percibirlas.

1. La llave kinestésica (la vibración)

Esta llave está conectada a nuestro sentido kinestésico. Este sentido tiene que ver con la coordinación, la ubicación de nuestro cuerpo en el espacio y el sentido de la orientación, entre otros. Este sentido se encarga de transmitir continuamente sensaciones a nuestros centros nerviosos, ya sean producto de agentes internos o externos. Esas sensaciones se transmiten a través del movimiento de nuestros músculos, por ejemplo, o por órganos externos como la piel, que es el que nos interesa ahora mismo. La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo. A través de ella nos están llegando estímulos continuamente, por ejemplo, el roce de nuestra ropa, cómo se siente nuestra camiseta al levantar el brazo o la apenas perceptible brisa que corre. La mayoría de estos estímulos son desechados al estarse produciendo continuamente y al no ser prácticos según la evaluación que hace nuestra mente respecto a ellos. No son prácticos a nivel de lo que nuestra mente piensa que necesita y no les ponemos atención. Un estado de presencia absoluta requiere prestar atención precisamente ahí.

La llave de la vibración, como todas las otras llaves, la buscarás en ese momento del despertar consciente.

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos y pongo atención absoluta en mi cuerpo. No mente. No pensamientos. Con toda la atención puesta en mi cuerpo busco cualquier estímulo que vaya más allá de mi entorno».

Este estímulo que estamos buscando se expresa como una vibración, en su mínima instancia parece un tenue cosquilleo, una pequeña electricidad o una sensación parecida a como si se te hubiese dormido una mano o cualquier parte del cuerpo. Todos en este momento estamos vibrando, solo que nuestra mente no responde a ese estímulo y pasa a ser parte del decorado, por hacer una analogía. Tienes que darle espacio a esa sensación, darle importancia y traerla nuevamente a un plano consciente. Enfoca tu atención y sentirás las vibraciones.

¿Cómo trabajar una vez hayas encontrado esa vibración? Te has despertado conscientemente sin moverte y sin abrir los ojos, pones absoluta atención en tu cuerpo y encuentras en algún lugar esa vibración (puede ser una mano, un pie, el cuello, cualquier parte de tu cuerpo). Una vez encuentras ese estímulo, te conectas a él. Atención. Aún es tenue, es apenas perceptible, pero enfocas en esa sensación toda tu atención. Llega un instante en esa conexión en el que ya no hay mente, solo sientes, y tienes que comprender que para sentir tienes que hacerlo desde el gozo absoluto, tienes que disfrutar de ese momento y de esa sensación. Sin pretender que esa llave te lleve ahí, sin expectativas, solo tienes que estar presente. Una vez estés ahí, de manera totalmente presente y enfocada tienes que dar un paso más y abrir ese caudal de energía al que estamos conectados. Tienes que dejarte morir, entregarte, y sentirás esas vibraciones elevarse al máximo. Estarás vibrando de una manera increíble desde los pies hasta la cabeza. Una vez hayas elevado esa vibración al máximo y esa sensación llegue a la cresta, a lo más alto, harás ese movimiento consciente (previamente programado, ya lo veremos más adelante) y te proyectarás al infinito que hay en ti. Has salido de tu cuerpo.

La llave kinestésica, aparte de la vibración, puede traerte mucha más información. En el momento del despertar consciente y al poner atención absoluta en tu cuerpo, puede que sientas unas manos que te agarran, o puede que te parezca que hay algún animal paseando por tu cama y sientas las pisadas de un gato, por ejemplo. Puede que esta llave te traiga sensaciones no tan agradables, como percibir unas manos arañándote con sus largas uñas o algo que te tira de los pies, y te cause cierto temor. En este caso debes relajarte y ser consciente de que es una llave y esos temores desaparecerán y

sabrás aprovechar el momento para focalizar toda tu atención en ella y salir de tu cuerpo con un movimiento consciente.

2. La llave auditiva (el pitido)

Para encontrar esta llave deberás buscar a través de tu oído la información proveniente de la Realidad Cuántica para luego elevarla y con un movimiento consciente salir de tu cuerpo. La mínima expresión de esta llave es un pitido muy suave, lejano, apenas perceptible. Podría describirse como un sonido metálico, como el de un ecualizador o el de un televisor que no funciona bien, queda «mal apagado» y emite esa frecuencia característica. Ese pitido es el que tienes que buscar. Este pitido probablemente lo hayas escuchado ya en tu vigilia. Mi abuela siempre me decía: «Esto es porque están hablando mal de ti», cuando yo le explicaba: «Abuela, me está pitando el oído».

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos y pongo atención absoluta en mi oído. No mente. No pensamientos. Con toda la atención puesta en mi oído busco cualquier estímulo que vaya más allá de mi entorno».

Ahí, a lo lejos, aparece. En el momento que escuchas ese sonido pones absolutamente toda tu atención ahí, sin importar nada más. Desde el gozo, desde el disfrute, sin expectativas, disfrutando de ese sonido y de ese instante de conexión total con el universo. Llegará el momento en que la mente esté rota, en que ya no maneje la situación y es ese el momento de poner la intención, es el momento de dilatar ese campo de percepción. En ese momento el sonido se eleva y comienza a subir de volumen e intensidad magníficamente; no tienes que asustarte, tienes que sentirlo y disfrutarlo. Hay veces que puede llegar a ser muy fuerte y sonar como las turbinas de un avión. Cuando ese sonido esté en su punto más alto, en la cresta de la ola, haces un movimiento consciente y te proyectas fuera de tu cuerpo físico.

Este sonido, al igual que la vibración, nos puede traer mucha más información. En el momento del despertar consciente y al poner atención absoluta en tu oído, puede que escuches el relinchar de un caballo, por ejemplo, o una radio transmitiendo o el aleteo de decenas de pájaros a tu alrededor. Puede que escuches el caudal de un río o el sonido de la lluvia cayendo sobre la tierra o incluso alguien que te habla, cualquier sonido que no sea natural de tu habitación es una conexión a través de la llave auditiva. No deberás intentar poner atención al contenido de esas palabras ni tratar de resolver qué

información te está dando ese estímulo, sino conectarte completamente a él. Escucharlo con mucha atención y con mucho detalle. Buscar, por ejemplo, la nitidez en esa voz. No te interesa el contenido de sus palabras sino la forma. Puede que al principio esa voz sea solo un balbuceo indescifrable pero cuando las palabras se hayan vestido de una claridad absoluta es el momento de poner la intención y salir por aquella puerta haciendo un movimiento consciente.

Puede que la llave auditiva y la de la vibración se den a la vez. Mientras tu cuerpo vibra, el sonido se eleva; déjate morir y disfruta de la conexión.

3. La llave visual (observar en amplitud)

La vista es uno de los sentidos que más información nos da o con el que mayormente estamos conectados para interactuar en nuestra realidad de vigilia. Te invito a hacer el ejercicio de cerrar los ojos ahora mismo (podrás repetir este ejercicio en las distintas situaciones y entornos que te encuentres) y poner absoluta atención en tus cuatro sentidos restantes para tomar consciencia de cuánta información recibimos a través de ellos y no solo de la vista. Podrás darte cuenta de cómo a veces la vista es saturada por constantes e incesantes estímulos en la sociedad en la que nos encontramos inmersos.

En esa oscuridad que hay detrás de tus párpados pueden pasar varias cosas. Pueden aparecer imágenes muy concretas desde un principio o las formas se pueden ir moldeando y conformando poco a poco. Esta forma puede empezar como una sombra, como una luz tenue, como un mínimo brillo o un pequeño destello de color. Sé consciente de que ninguno de estos estímulos proviene de tu habitación y enfoca toda tu atención en ellos.

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos y pongo atención absoluta en la oscuridad que hay detrás de mis párpados. No mente. No pensamientos. Con toda la atención puesta en la observación busco cualquier estímulo que vaya más allá de mi entorno».

Conectado y poniendo atención ves, por ejemplo, una sombra. Como si pasaras tu mano por delante de tus ojos cerrados. O puede ser que percibas un punto brillante a los lejos, como si fuera una estrella. Cuando empiezan a aparecer estas formas, la clave está en la manera de observar la escena. No debes enfocarte en un solo punto sino en observar en amplitud, como si te echaras hacia atrás y observaras la escena desde una mayor distancia. La

amplitud es la clave. No puedes observar los detalles que en aquella oscuridad aparezcan. Un buen ejercicio para aprender a observar en amplitud son aquellas imágenes planas en 3D que tan de moda se pusieron en los años 90 (llamadas estereogramas o imágenes ojo mágico).

Estando conectado observando en amplitud puede que aparezca una figura geométrica, un círculo, por ejemplo, puede que esa figura después de un rato desaparezca y dé paso a una bicicleta que pasa por delante de la escena, seguida de un payaso haciendo malabares o una araña descolgándose del margen superior. Sigue mirando en amplitud, sin enfocarte en ningún detalle de esas figuras, déjalas que vayan fluyendo delante de ti. No dejes que la mente busque explicaciones a estas formas y colores. No dejes que arranque la mente. Simplemente observa como en un estado meditativo. Esas figuras poco a poco irán tornándose más nítidas, irán adquiriendo cada vez más volumen dentro de este plano de oscuridad y la escena se irá completando. El paisaje de fondo se fundirá con los elementos que se encuentran en primer plano y la escena se enmarcará en una pantalla bien definida delante de ti. Una vez tengas visualizada esa pantalla pueden suceder dos cosas. La pantalla puede empezar a dilatarse, a crecer y ampliarse hasta encontrarte tú dentro de la escena sin la necesidad de hacer ningún movimiento más. La otra posibilidad es que la pantalla se quede quieta y tú observes con todo detalle y nitidez la escena. Ese es el momento del movimiento consciente para salir de tu cuerpo e introducirte en aquel cuadro. Ya estás ahí.

4. Las llaves del equilibrio

El equilibrio es un sentido fisiológico que nos permite caminar sin caernos. El equilibrio nos da lo que se llama consciencia espacial.

Las llaves del equilibrio son tres:

a) El helicóptero

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos y pongo atención absoluta en mi cuerpo, atento para detectar algún movimiento. No mente. No pensamientos. Con toda la atención puesta en mi cuerpo busco cualquier estímulo que vaya más allá de mi entorno».

Tienes que buscar un movimiento que se origina en un eje imaginario

que te marca tu ombligo. Estás tumbado en la cama bocaarriba y el movimiento es oscilante de un lado hacia el otro. Puedes imaginarte este movimiento como el que hacen las agujas de una brújula girando sobre un eje. Una característica de las llaves del equilibrio es que puedes intensificarlas y comandarlas con tus ojos como si de una manivela se tratase. Estás tumbado bocaarriba en la cama y encuentras ese leve movimiento oscilante. Con tus párpados cerrados podrás intensificar el movimiento de tu cuerpo dirigiéndolo hacia el lado que giren tus ojos. Poco a poco, irás tomando velocidad y ampliando este movimiento. Una vez percibas que tu cuerpo llega a los 90° de giro tanto hacia un lado como el otro, ha llegado el momento del movimiento consciente y de proyectarte fuera de tu cuerpo. Puede ocurrir que este movimiento se descontrole y empieces a girar 360° sobre este eje imaginario; en este caso, intenta salir de ahí haciendo un movimiento consciente con fuerza y decisión. Si te quedas atrapado en el movimiento puedes llegar a marearte y despertar en tu cama sin haber conseguido salir de tu cuerpo.

b) La cuna

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos y pongo atención absoluta en mi cuerpo, atento para detectar algún movimiento. No mente. No pensamientos. Con toda la atención puesta en mi cuerpo busco cualquier estímulo que vaya más allá de mi entorno».

El movimiento que tienes que buscar es el que experimentarías si estuvieses descansando en una cuna mecedora, un movimiento de un lado al otro, como el de una barca sobre el agua. Una vez detectes ese movimiento, al principio leve, casi imperceptible, enfocas toda tu atención en él y notarás cómo comienza a acentuarse y podrás obtener la salida aprovechando el mismo impulso del movimiento. Si notas que el movimiento continúa siendo tenue, puedes incrementarlo con la acción de tus ojos, siempre con los párpados cerrados, al igual que en la llave del helicóptero. Una vez ese movimiento sea constante y marcado, puedes aprovechar el empujón del mismo para salirte de tu cuerpo o hacer un movimiento consciente y ya estarás ahí.

c) El columpio

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos y pongo atención absoluta en mi cuerpo, atento para detectar algún movimiento. No mente. No

pensamientos. Con toda la atención puesta en mi cuerpo busco cualquier estímulo que vaya más allá de mi entorno».

Estás tumbado bocaarriba en tu cama y sientes un leve movimiento pendular, como si estuvieses tumbado sobre un columpio largo. El solo hecho de poner atención absoluta en este movimiento resulta en un aumento del mismo. Si esto no sucede, puedes ayudarte con tus ojos (con los párpados cerrados), moviéndolos para arriba y para abajo (la vista hacia la cabeza y luego hacia los pies). Una vez que hayas incrementado lo suficiente el movimiento, puedes usar un movimiento consciente o aprovechar la acción del mismo para lanzarte al infinito.

5. La llave de dilatar y la llave de comprimir

Con estas llaves puedes sentir cómo tu cuerpo se hincha, como si alguien estuviera soplando en tu interior como al inflar un globo, o puedes sentir cómo tu cuerpo se comprime como en una máquina de envasar al vacío, extrayendo todo ese vacío que existe dentro de tu cuerpo.

Dilatar

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos y pongo atención absoluta en mi cuerpo. No mente. No pensamientos. Con toda la atención puesta en mi cuerpo busco cualquier estímulo que vaya más allá de mi entorno».

Con tu atención enfocada encuentras el más mínimo indicio de que tu cuerpo se está hinchando y te centras en esa sensación. Pones total atención en ello. Sosteniendo esa sensación notarás cómo tu cuerpo se agranda aumentando cada vez más su volumen, puede que sea una sensación un poco incómoda o te asuste al principio, pero déjate llevar y disfruta de esa percepción de tu cuerpo. Tu cuerpo se dilatará y crecerá y puede que termines catapultándote de tu cuerpo cual explosión de un globo con demasiado aire. Ese estallido te proyectará directamente a la Realidad Cuántica. Si no llega ese estallido puedes realizar un movimiento consciente y salir de tu cuerpo.

Comprimir

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos y pongo atención absoluta en mi cuerpo. No mente. No pensamientos. Con toda la atención puesta en mi cuerpo busco cualquier estímulo que vaya más allá de mi entorno».

Con toda tu atención puesta en tu cuerpo buscas la sensación de que tu

cuerpo se comprime. Sientes cómo tu cuerpo se empieza a apretar. Tu cuerpo empieza a vaciarse, haciéndose cada vez más pequeño, al igual que en la llave de dilatar, puede que reducirte al mínimo sea suficiente para acceder. De lo contrario, haces un movimiento consciente y ya has salido de tu cuerpo.

6. La llave del olfato y del gusto

Estas dos llaves son más complejas de percibir y te recomiendo enfocar más tu atención en las llaves descritas anteriormente. ¿Por qué te digo que son más difíciles de percibir? En vigilia nuestra boca cumple varias funciones aparte de saborear, al igual que la nariz, no solo percibimos olores con ella. Estos aspectos de nuestra boca y nariz son secundarios en nuestro día a día y nos dan muy poca información. Al no darnos mucha información relevante en vigilia, se hace más difícil conectar con ellos para acceder a la Realidad Cuántica. Igualmente las incluyo en esta lista porque resulta interesante conocerlas y saber que son una posibilidad que existe para acceder.

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos y pongo atención absoluta en mi olfato. No mente. No pensamientos. Con toda la atención puesta en mi nariz busco cualquier estímulo que vaya más allá de mi entorno».

Con tu atención enfocada percibes un olor, podría ser el perfume de una flor,el olor a humo de una fogata o algún guisado preparándose cerca de ti. Puede ser cualquier olor intenso o más leve que no sea normal que provenga de tu habitación o del entorno en el que te encuentres descansando.

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos y pongo atención absoluta en mi boca. No mente. No pensamientos. Con toda la atención puesta en mi gusto busco cualquier estímulo que vaya más allá de mi entorno».

Enfocado en tu boca percibes un sabor. Podría ser el gusto a chocolate o un sabor a menta. Podrías percibir el sabor a tierra o el de un zumo de naranja, cualquier sensación que puedan traerte tus papilas gustativas ya conectadas a esa realidad.

Una vez hayas encontrado alguno de estos estímulos, sea un olor o un sabor, te conectas y pones toda tu atención ahí para intensificarlos. Si estás oliendo a jazmín te enfocas en ese olor, lo hueles disfrutando de ese instante, lo percibes con toda la intensidad que puedas. Llegará un momento en que ese olor lo impregne todo, te sentirás bañado en él, ese es el instante propicio

para hacer un movimiento consciente y proyectar tu consciencia. Puedes aplicar esto mismo a un sabor. Sientes, por ejemplo, el sabor a menta en tu boca, te enfocas en ese sabor, lo disfrutas y sientes con toda intensidad hasta que tu boca esté impregnada de él. Haces un movimiento consciente, sales por esa puerta y ya estarás ahí.

Estos estímulos se dan en un porcentaje muy bajo, pero tener el conocimiento de su existencia ampliará tu campo de posibilidades de acceso.

7. La llave del movimiento

Esta llave es una llave de visualización. El propósito es que visualices con mucho detalle un ejercicio o acción que lleve a un movimiento total de tu cuerpo. Es importante que esta acción sea un movimiento con el cual ya tengas cierta experiencia, como algún deporte que suelas practicar habitualmente o algún ejercicio o actividad que realices con frecuencia. El objetivo es que esta visualización resulte en una realidad contundente para así poder catapultarte hacia ella.

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos y pongo atención absoluta en visualizar cómo practico un deporte. No mente. No pensamientos. Con toda la atención puesta en la oscuridad detrás de mis párpados visualizo una escena».

Te invito a practicar con dos actividades que tendrás que visualizar con máximo detalle. Estas son correr y nadar, ya que son ejercicios que implican un movimiento total de tu cuerpo. Aparte del movimiento completo de tu cuerpo, estas actividades involucran diversas sensaciones como por ejemplo la percepción del agua con tu piel mientras nadas o el viento en la cara mientras corres.

Visualizas, por ejemplo, cómo vas corriendo por un bosque. Te enfocas en todos los detalles posibles como el roce de tus brazos contra tu pecho o el movimiento de tu camiseta por el aire que generas al moverte. Sientes los rayos del sol calentando suavemente tu cara mientras observas cómo estos entran en el bosque a través de las ramas de los árboles. Pones atención en el sonido que hacen las pequeñas ramas y piedras que vas pisando en tu trayecto. Busca sentir cada uno de tus músculos en movimiento y aquella gota de sudor que cae por tu frente. Si logras visualizar esta escena con el máximo detalle, llegará el momento en que se transformará en esa realidad contun-

dente y estarás corriendo por un bosque en la Realidad Cuántica desde el cual podrás dirigirte a donde tú comandes.

Como te mencionaba anteriormente, puedes visualizar cualquier actividad con la que estés familiarizado y lleves a cabo con frecuencia para así poder imaginarla con el máximo detalle. Alguna de estas actividades podría ser bailar, conducir algún vehículo, cocinar o escalar, por citar algunos ejemplos.

8. La llave sexual

Esta llave, al igual que la anterior, es una llave de visualización. Gracias a la interacción de todos nuestros sentidos es fácil conectar con esta llave.

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos y visualizo como estoy junto a otra persona. No mente. No pensamientos. Con toda la atención puesta en la oscuridad detrás de mis párpados visualizo una escena».

Puedes imaginar con total detalle cómo estás tumbado en la cama sintiendo las sábanas bajo tu cuerpo y a aquella persona que está junto a ti. Al igual que en la llave deportiva, la visualización debe ser muy detallada para la creación de ese escenario concreto. Imagina y siente con total detalle cómo la luz del sol entra por la ventana y calienta suavemente tu cuerpo, siente el contacto de la piel de la otra persona contra tu piel y sus movimientos. Puedes percibir los olores que se desprenden de esa escena, tu temperatura corporal o la brisa que entra por la ventana moviendo las cortinas. Visualiza y pon total atención en lo que estás escuchando y sintiendo, en el latido de tu corazón o el cabello de la otra persona rozando tu cuello. Llega un momento en la cúspide de la visualización que sientes cómo cruzas un umbral energético que hace que salgas de tu cuerpo. Te encontrarás en la Realidad Cuántica junto a la persona que hayas decidido visualizar y deberás dejar esa escena atrás, apartarte de ella y retirarte para comandar tu experiencia hacia tu objetivo previamente programado.

Las puertas

Las puertas son mecanismos para acceder a la Realidad Cuántica. Una puerta es ese movimiento consciente que necesitas para salir del cuerpo del

que te hablaba en la sección dedicada a la parálisis del sueño y el que he estado mencionando en la explicación de cada llave. Las puertas se utilizan al haber encontrado la llave en el instante de despertar conscientemente. Las puertas son más una cuestión práctica que mágica. Son accesos concretos y sistémicos, estructuras lógicas que establecerás en tu psique para poder acceder a ese mundo que habita en ti. Son la representación de un movimiento concreto sin mover ningún músculo de tu cuerpo físico. Las puertas te ayudarán a conseguir la experiencia extracorpórea y sentirás como si tu cuerpo sutil, astral, cuántico o como quieras llamarlo, estuviese saliendo de tu cuerpo físico. Recuerda que no estás saliendo, sino que estás accediendo a ti.

A continuación, enumero y explico detalladamente cada una de estas puertas.

1. Levantarte normalmente (ponerte de pie)

El movimiento consciente que debes realizar aquí es el mismo que utilizas cada mañana para salir de tu cama, pudiendo usar un punto de apoyo. Utilizarás esta acción para desprenderte de tu cuerpo físico.

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos. Busco una llave, la encuentro, me conecto a ella y la elevo».

Cuando esta llave esté en su máxima expresión, te levantas de la cama como haces normalmente cada día, pudiendo poner una mano en algún punto de apoyo, como puede ser el colchón o la mesita de noche, con el fin de ayudarte a tomar el suficiente impulso para lograr la salida del cuerpo. Ese punto de apoyo, por ejemplo, puede ser también una silla que hayas dispuesto al lado de tu cama antes de ir a dormir. El punto de apoyo es algo muy importante para las primeras experiencias, ya que puede suceder que te sea difícil levantarte porque tu cuerpo sutil o una parte de él tienda a quedarse pegado al cuerpo físico y te requiera tanto esfuerzo que renuncies a ello. Al tener un punto de apoyo, este te ayudará a tomar el empujón y te dará la fuerza necesaria para proyectarte al infinito.

2. La croqueta (giro de todo el cuerpo)

Antes de describir esta llave, haré una breve reseña de la croqueta para los países en los que este término no existe. La croqueta es un aperitivo típico

de España que tiene forma cilíndrica y cuyos ingredientes pueden ser muy diversos, pero que siempre cuenta con una base de bechamel; la croqueta se reboza en pan rallado y luego se fríe. Rescatamos de esto la acción de hacer rodar la croqueta por el pan rallado hasta que quede completamente cubierta.

La expresión «hacer la croqueta» hace referencia al juego de playa de mojarte y luego rodar por la arena, o la acción de rodar sobre uno mismo con el cuerpo estirado desde una pendiente. Algo que sobre todo a los niños les encanta hacer.

Esta acción de rodar sobre ti mismo es la que usarás como puerta, como movimiento consciente para acceder a la Realidad Cuántica. Esta puerta es muy efectiva porque tienes que mover todo tu cuerpo a la vez y de manera enérgica.

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos. Busco una llave, la encuentro, me conecto a ella y la elevo».

Cuando estés sosteniendo la llave en la cresta de la ola y esté manifestándose en su máxima expresión, te sales de tu cuerpo haciendo la croqueta de manera enérgica y decidida y te pones de pie al lado de tu cama.

3. La voltereta

Esta acción consiste en hacer una voltereta hacia atrás. Puede que alguna vez hayas intentado hacer una voltereta hacia atrás desde una posición horizontal tumbado bocaarriba. Ese es el movimiento que tienes que efectuar.

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos. Busco una llave, la encuentro, me conecto a ella y la elevo».

Estando tumbado en tu cama, con una llave elevada al máximo, realizas en un movimiento decidido y potente una voltereta hacia atrás y caes completamente de pie. Si en vigilia dudas de que puedas realizar este movimiento porque consideras que es complicado o te ves un poco torpe para ello, no te preocupes, ahí te va a salir perfecto. Tampoco te preocupes de cuestiones prácticas y logísticas como la cabecera de la cama. Una vez hagas la voltereta hacia atrás, ese espacio para que caigas de pie se creará. Esta llave es muy efectiva por ser rápida y concisa y no suele presentar dificultades como quedarte enganchado en tu cuerpo físico.

4. Levitar

Esta es una de las puertas más complejas de entrenar. Te invito a que hagas el siguiente ejercicio en vigilia. Cierra los ojos, relájate y busca la sensación de estar levitando. ¿Cómo sería la sensación de levitar en este momento? Concéntrate en sentir cómo tu cuerpo va perdiendo peso y empieza a elevarse. Al hacer este ejercicio podrás notar como si tuvieras grabada una memoria en ti que ya sabe cómo se siente levitar. Tendrás la sensación de que ya sabes cómo es perder el sentido de la gravedad que te ata al suelo. ¿Por qué ocurre esto? Porque es algo que sucede cada noche de nuestras vidas, cada vez que accedemos a ese mundo de infinitas posibilidades.

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos. Busco una llave, la encuentro, me conecto a ella y la elevo».

Conectado a la llave, elevándola a su máxima expresión, deja que tu cuerpo sutil se despegue de tu cuerpo físico y comience a elevarse en tu habitación. Una vez que te hayas despegado unos veinte centímetros de tu cuerpo físico, deberás inmediatamente incorporarte y poner los pies en el suelo. Este paso es muy importante ya que si te elevas demasiado puede que pierdas la experiencia. Levitar es la manera natural y más habitual en la que todos salimos del cuerpo cuando nos dirigimos al mundo de los sueños inconscientes, es por eso que si te dejas elevar demasiado puede que termines ahí.

5. Atravesar la cama

Utilizando esta puerta dejaremos que nuestro cuerpo se hunda en el colchón y atraviese la cama.

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos. Busco una llave, la encuentro, me conecto a ella y la elevo».

Esta puerta no conlleva una acción, sino que deberás dejarte caer a través de tu colchón. Imagina que tu colchón tiene una raja en el medio y que la gravedad hace que te deslices poco a poco a través de ella. Siente cómo el colchón opone un poco de resistencia y tú pasas poco a poco a través de él, como si fueras un cuerpo incandescente fundiendo el material sobre el que yaces. Una vez lo hayas atravesado completamente, habrás salido de tu cuerpo. Puede ocurrir que caigas sobre el suelo bajo tu cama y tengas que salir rodando de ahí o puede que tu cuerpo siga cayendo y cayendo en un

vacío infinito; en este caso deberás incorporarte rápidamente, intentar buscar un suelo firme para apoyar tus pies y desde ahí comandar la experiencia.

6. Estar ya ahí

Como te he dicho anteriormente, las puertas son una estructura lógica que construimos para sentir cómo nos separamos de nuestro cuerpo físico. Podríamos obviarlas y aparecer directamente en la Realidad Cuántica. En el momento de despertar conscientemente podrías agarrarte de una llave y estar ya en Orión o donde sea que hayas planificado estar. Podrías saltarte el paso de atravesar un umbral cuántico para viajar hasta ahí. En realidad, no necesitas nada de esto para acceder a ese mundo de infinitas posibilidades. Todo esto son estructuras que buscamos para que nuestra mente pueda de alguna manera comprender y ejecutar, y podamos llevar a cabo estas experiencias.

- «Me despierto sin moverme y sin abrir los ojos. Busco una llave, la encuentro, me conecto a ella y la elevo».

Elevas la llave a su máxima frecuencia y cuando lo has alcanzado te imaginas con total detalle que te encuentras en algún punto de tu habitación observando tu cuerpo físico tumbado en la cama. Una vez ahí, te diriges a donde hayas planificado. Otra posibilidad es que después de elevar una llave imagines con absoluto detalle que estás sobre la cima del monte Everest, en la selva del Amazonas, en una galaxia lejana o cual fuere tu plan previamente programado y aparecerás ahí.

Quiero hacer hincapié en algunos detalles importantes que atañen a la salida del cuerpo. Cada vez que salgas de tu cuerpo lo sentirás como si lo hicieras con tu cuerpo físico, la sensación es exactamente la misma. Percibirás la salida extracorpórea como si te levantaras de tu cama con tu cuerpo físico. Puede que al comienzo de tus experiencias tengas dudas sobre si es el momento preciso de hacer el movimiento consciente o si has elevado suficientemente la llave como para lograr la proyección. Te aconsejo que no dudes. Es preferible que luego de hacer la croqueta o cualquier movimiento consciente que hayas programado te des cuenta de que has despertado en vigilia y de que te has levantado con tu cuerpo físico, a que te quedes con la duda de si era el momento indicado y no lo intentes. Simplemente siente e inténtalo. Si no funciona y tu cuerpo físico despierta, lo intentarás la próxima vez. Cada intento te servirá como entrenamiento para ir puliendo tu técnica y afinando tu intuición.

La perseverancia es un gran elemento del éxito, si tocas el tiempo suficiente con la fuerza necesaria la puerta, estarás seguro de despertar a alguien.

Henry Wadsworth Longfellow

4.2 Con cuánta frecuencia practicar

Es importante tener un entrenamiento continuado pero que no sea excesivo. Caer en una práctica excesiva puede ser contraproducente y traer frustración si no se logra avanzar. Lo óptimo sería que practicaras el método Zardezan de cuatro a cinco veces a la semana. Puedes incorporar todos los días a tus noches ciertos ejercicios de los cuales te hablaré más adelante, pero la práctica en sí la dejarás exclusivamente para el número de días indicados. Estos días de descanso tienen gran importancia dentro de la práctica. Como a muchos alumnos les sucede, es en estos días de «no práctica» en los que se dan las experiencias. Esto sucede porque lo que logramos con este método es crear un automatismo dentro de nosotros, una programación de nuestro subconsciente y llega el momento en que las experiencias simplemente se dan.

Cuanto más intensamente nos sintamos con respecto a una idea o una meta, con más certeza la idea, enterrada profundamente en nuestro subconsciente, nos guiará por el camino hacia su cumplimiento.

Earl Nightingale

Existe algo que llamo «épocas de sequía». Una vez hayas avanzado en tus entrenamientos y tus prácticas y tus accesos sean constantes, te darás cuenta de que, por razones que a veces escapan tu entendimiento, puede que haya periodos en los que ni siquiera te acuerdes de tus sueños o pases un tiempo prolongado sin tener ningún acceso. La clave en estos periodos en que te estancas es seguir practicando con constancia sin darle mayor importancia. Si le dedicas mucha atención al hecho de que no estás logrando un acceso o que

no puedes recordar tus sueños solo lograrás reforzarlo y extender la época de sequía. Sigue adelante con total seguridad, que ya volverá. Es muy importante seguir entrenando para que cuando pase la época de sequía continúes tu evolución desde el mismo punto y no tengas que volver a comenzar, como sucedería si al estancarte te frustraras y abandonaras la práctica.

Antes de pasar a la siguiente sección, quisiera mencionar algunas posibles contraindicaciones que puede tener esta práctica en algunos casos específicos. Estos casos son los mismos en los que la ciencia médica recomienda no tener emociones fuertes. Esto se debe a que la Realidad Cuántica te traerá grandes emociones y al principio puede que algún que otro susto. Voy a nombrarte dos situaciones en las que sería conveniente dejar la práctica para otro momento. La primera es el caso de un estado muy avanzado de embarazo en el cual puedas encontrarte en un momento muy sensible y tu médico te haya recomendado llevar una vida tranquila sin emociones fuertes para evitar apresurar el parto.

La segunda situación se da si has sufrido algún tipo de contratiempo cardiovascular o sufres alguna dolencia del corazón y te han indicado evitar, por ejemplo, películas que puedan causarte ansiedad o subirte a atracciones como las montañas rusas.

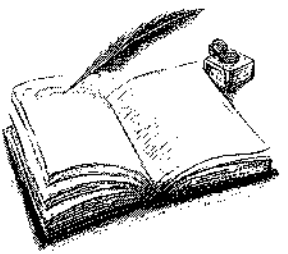
Estas mismas indicaciones pueden extenderse a personas con algún trauma psicológico grave, que sufran de algún trastorno severo de conducta o que estén tomando medicación para alguna condición mental (a veces algunas de estas medicaciones alteran el sueño y podrían afectar a la práctica de este método). Estos últimos casos habría que analizarlos de manera específica en conjunto con un médico y ver cómo este método podría usarse de manera más adecuada para cada caso.

Quien mueve montañas empezó apartando piedrecitas.

Confucio

4.3 Elementos de la práctica

Ha llegado el momento de ver paso a paso la práctica de este método para aplicar toda la teoría expuesta hasta ahora. Para ello necesitarás algunos elementos. Te daré una breve descripción de cada uno y profundizaré en detalles a medida que vayas avanzando.



Libreta de sueños

El primer y muy importante paso para adentrarse en este mundo onírico es comenzar a apuntar tus sueños. Esta libreta deberá permanecer durante tus horas de sueño sobre tu mesita de noche, abierta al alcance de tu mano y con un bolígrafo disponible para poder anotar de inmediato todo lo que venga a tu mente en el momento en que despiertes. Un bolígrafo con luz también es recomendable para ir apuntando los sueños que vayas recordando durante los diferentes ciclos que comprenden tu noche sin desvelarte al encender la luz.

Libro Maestro

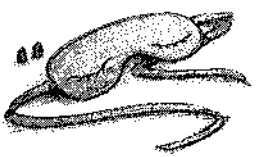
En el libro Maestro escribirás tus experiencias en la Realidad Cuántica. Es en sus páginas donde plasmarás con todo detalle lo que experimentes en tus accesos. Este libro es un libro especial y puedes enmarcar la búsqueda del mismo en un ritual o sincronía. Cuando encuentres EL libro para ti, puedes personalizarlo con toda la magia que esté al alcance de tu creatividad. Decora sus tapas de manera sublime para que atraigan la magia a su interior.

Despertador mágico Zardezan

Este despertador te servirá para avisarte de cuándo es el momento de comenzar tu práctica. Usa este despertador exclusivamente con este fin y consigue otro para despertarte para comenzar tu vida en vigilia, así reforzarás la intención y anclarás la magia en tu despertador Zardezan. Lo ideal es que consigas un despertador analógico que funcione a pila y te fijes sobre todo en que el segundero no haga sonido al avanzar para que no interrumpa tu sueño. Puedes personalizar tu despertador añadiéndole dibujos o pegatinas, el símbolo Zardezan o lo que nazca desde tu creatividad para darle un toque mágico y hacerlo especial.

Vaso

Dentro de la práctica se lleva a cabo un ritual que incluye un vaso con agua. Al igual que el despertador mágico, puedes personalizar este vaso como quieras para plasmar en él la intención y la magia.



Tapones y antifaz

Estos dos elementos serán tus grandes aliados para conseguir con mayor facilidad el despertar consciente evitando el despertar de tu cuerpo físico. Tanto los tapones como el antifaz aislarán tus sentidos de percibir el mundo físico que te rodea.

Ahora estás listo para comenzar tu práctica. En la siguiente parte de este capítulo encontrarás la práctica paso a paso y una explicación detallada de cada uno de ellos.

Pasos de la práctica

Cada persona tiene su camino y sus tiempos. Disfruta del proceso y del entrenamiento con calma y sin frustraciones. Sin presionarte ni agobiarte, pero con constancia y perseverancia. Con atención e intención.

Una intención es un propósito, y una potente intención está llena de pasión.

Puedes conseguir cualquier cosa que quieras si la deseas con todas tus fuerzas. Debes quererlo con un entusiasmo interior que mane a través de tu piel y se sume a la energía que creó el mundo.

Sheila Graham

4.4 Preparando el espacio

Tu dormitorio será el lugar mágico donde llevarás a cabo tus prácticas, será ese lugar que te abrirá la puerta por la cual accederás a la Realidad Cuántica, por lo tanto, deberás prepararlo lo mejor posible para facilitar la experiencia.

Nuestro cuerpo, además de ser un elemento físico con funciones mecánicas y químicas, es un aparato electromagnético. Estamos constantemente generando electricidad para cumplir diversas funciones. Cada célula de nuestro organismo tiene una carga eléctrica. Podemos imaginar, como ejemplo de esto, los nervios que forman parte de nuestro sistema como muchos cables que recorren nuestro cuerpo. Sabemos que toda carga eléctrica en movimiento genera un campo electromagnético, como por ejemplo el

que genera la electricidad que pasa por el cable de una lámpara. Sabiendo esto, podemos concluir que alrededor de nuestro cuerpo se genera un campo electromagnético que interactúa con el entorno que nos rodea. Durante la vigilia, este campo está muy activo respondiendo a las circunstancias que lo rodean. Varía con nuestros pensamientos y emociones, interactúa con otras personas y con el campo electromagnético de la Tierra.

Cuando dormimos, este campo electromagnético deja de interactuar tan activamente y se mueve a tu alrededor de manera más pausada. Al igual que a nosotros nos rodea este campo, existe una energía invisible a nuestros ojos que rodea los dispositivos y cableados eléctricos. El campo generado por estos aparatos es artificial y nada tiene que ver con los campos que se dan en la naturaleza. El campo de estos dispositivos también influye en nosotros. El teléfono móvil cargando en la mesilla de noche, los cables eléctricos que pasan por dentro o por fuera de la pared, por el cabecero de la cama, el televisor y el ordenador dentro de la habitación, todos ellos interactúan con nuestro campo electromagnético. A pesar de que estén apagados siguen generando electricidad. Esta interacción altera nuestro campo electromagnético, afecta a nuestro descanso y puede influir en la práctica de este método, en nuestra salud y en la vida en general.

Esto no quiere decir que no puedas lograr un acceso en estas condiciones, de hecho, si te lo propones puedes lograr un acceso a la Realidad Cuántica incluso viajando en un avión que está rodeado de aparatos eléctricos generando infinidad de campos artificiales, pero la idea es generar unas condiciones ideales para un buen descanso y, en consecuencia, una práctica más efectiva.

Es por esto que vas a organizar tu lugar sagrado, tu dormitorio y tu cama de la mejor forma posible. A partir de este instante vas a sacar todos los aparatos eléctricos de tu habitación. Puedes dejar tu teléfono móvil apagado y cargando lo más lejos posible, en otro lugar de la casa. Dispondrás de tus despertadores a pila para despertarte. Si tienes un televisor en tu habitación te invito a trasladarlo a otro lugar de tu casa, y si tienes la costumbre de dormirte con él encendido haz un esfuerzo por erradicar este hábito, no te hace ningún bien. Un porcentaje de tus sueños se va a dirigir a solucionar los problemas del personaje que acabas de estar viendo en aquel programa o aquella película, y tu sueño se verá alterado por la luz que emite la pantalla. Si es posible, busca el cuadro eléctrico de tu casa y baja el diferencial que está

dando electricidad a tu cuarto. Intenta dejar apagado el wifi. En definitiva, se trata de intentar limitar al máximo cualquier interacción electromagnética de campos artificiales que puedas tener a tu alrededor. Para que te hagas una idea del alcance que tiene este tema, los metales también alteran el flujo electromagnético de tu cuerpo, por lo tanto, los muelles de tu colchón o las barras de hierro con las cuales están hechas las estructuras de hormigón de la casa o edificio en el que vives también pueden afectarte. Yendo más lejos, los bordes angulares de las paredes de tu casa, las esquinas, no son una estructura natural ni beneficiosa, lo ideal sería que nuestras casas fueran redondas, sin ángulos para que la energía fluyera de manera más armónica. La idea no es que te pongas ahora a rellenar todos los bordes de tu casa con escayola, sino que tomes consciencia del mundo en el que vivimos y cómo todas estas cosas están generando un desequilibrio en ti.

Además de cuidar tu campo electromagnético hay otros factores que influyen en el buen descanso y en el equilibrio energético de tu dormitorio. Un espacio bien ventilado con una temperatura ambiente agradable también ayudará. Un espacio limpio y ordenado, que no esté atiborrado de cosas, permitirá que la energía fluya de manera armoniosa y serena.

Tu cama también es algo a lo que prestarle especial atención, es el espacio dentro de tu habitación que te proporcionará comodidad para lograr un buen descanso y un buen viaje. Sábanas limpias con un perfume agradable, bien ventiladas y estiradas son algunas sugerencias.

En cuanto a ti, antes de irte a la cama, darte una ducha, ponerte guapo para la ocasión o usar un perfume o una colonia que te guste puede ser un bello ritual y algo muy beneficioso, te ayudará a relajarte y te recordarás que nuestro cuerpo es nuestro templo y se merece todos los mimos y atenciones que puedas darle. Sin él nada de esto sería posible.

La mesilla de noche Zardezan

A un lado de tu cama, tu mesilla de noche será un espacio mágico de atención consciente. Esta mesilla puede hacer de «portal estelar» y actuar como una catapulta para trasladarte a otras dimensiones en las cuales experimentar lo que te propongas. Necesitarás un espacio mágico, especial y único que no se pueda tocar para ninguna otra cosa que no sea accionar y alimentar

estas experiencias y construirte alas para volar.

Puedes cubrir esa mesilla con un telar que tenga un significado especial para ti, o que tenga algún dibujo o geometría que atraiga tu atención y plasme tu intención de acceso a la Realidad Cuántica. Si eres una persona cristiana, budista, si crees en los ángeles o eres seguidor de la cultura andina, cualesquiera que sean tus creencias y a quienes te dirijas en oración puedes plasmarlos sobre tu mesilla de noche Zardezan.

Al construir este espacio enmárcalo en un acto sagrado declarándolo como tal: «Yo, (tu nombre), desde (el lugar donde vives), a día de hoy declaro ante la madre tierra, el sol y la luna y las estrellas, ante mis ancestros y mis hijos, ante los bosques milenarios y los vastos océanos, ante los animales sagrados, ante los ángeles y arcángeles...», en definitiva, ante cualquier ente o manifestación que sea divina para ti: «declaro en este momento recubrir mi mesilla de noche con este telar mágico que hará que todo lo que ponga sobre él se conecte a través de sus hebras a todo mi ser e incremente mi valor, mi atención e intención para que pueda acceder a esta Realidad Cuántica y explorar los infinitos mundos que habitan en mí».

Este acto sagrado o acto psicomágico declarado con total atención e intención reforzará en tu subconsciente el propósito del mismo. La vibración de tu corazón, en el momento de la declaración, dará fuerza a estas palabras haciéndolas vibrar en la misma frecuencia, convirtiéndolas en una herramienta muy poderosa. Haz tus declaraciones desde el amor y con profundo agradecimiento.

Ahora que has dispuesto tu telar mágico sobre la mesita es el momento de ubicar sobre él todos los elementos que estén anclados a esta práctica: tu libreta de sueños y el bolígrafo con luz, el libro maestro, tu despertador mágico Zardezan y el vaso que utilizarás para el ritual, el antifaz y los tapones. Puedes también plasmar sobre este altar el símbolo Zardezan y un papel con los pasos a seguir para tu práctica. Además de estos, puedes ubicar sobre él cualquier elemento que te nutra, mueva tu emoción y alimente tu esencia, como pueden ser velas, incienso, cristales, piedras y plumas, figuras de divinidades, las fotos de tus ancestros, etc. En definitiva, crear un altar o espacio sagrado al que te puedas dirigir cada día para plasmar tus intenciones, recitar tus oraciones o volcar en él tus agradecimientos, con la atención puesta en el acceso a la Realidad Cuántica.

Una vez hayas preparado tu espacio y estés listo para irte a la cama, el siguiente paso es apuntar algunos datos en tu libreta de sueños.

4.5 La libreta de sueños

Escribir los sueños es la única manera eficaz de recordarlos. Al anotarlos, en esencia le estás diciendo a tu subconsciente que los sueños son importantes, que los estás escribiendo porque quieres recordarlos. Al mantener un diario de sueños, empezarás de manera natural a recordar más sueños y con más detalles.

Dylan Tuccillo, Jared Zeizel y Thomas Peisel (Sueños Lúcidos)

La libreta de sueños es una herramienta muy poderosa y será tu gran compañera en este viaje. Con ella podrás tomar consciencia de cómo funciona tu subconsciente. Al apuntar tus avances en el mundo onírico y en tus prácticas podrás darte cuenta de dónde están tus fuerzas y debilidades, dónde puedes mejorar para enriquecer tus experiencias e ir evolucionando paso a paso a medida que avances en este camino. Esta libreta deberás usarla a diario, sin excepción y de manera muy disciplinada con el fin de desarrollar tu memoria onírica. Quiero invitarte a que te tomes muy en serio la tarea de escribir tus sueños cada día. Verás cómo, a medida que avances, irás entendiendo y aprendiendo cada vez más cosas de ti mismo. Esta libreta será una gran ayuda para tu crecimiento personal. Irás recordando cada día un mayor número de sueños y con mayor detalle. Si al comienzo de esta práctica no logras recordar nada te invito a que te lo inventes, crea un sueño desde tu imaginación con lujo de detalle; con esto estarás enviándole un mensaje a tu subconsciente diciéndole que es importante recordar tus sueños y que si él no te da información, tú la seguirás inventando. En tu libreta puedes señalar estos sueños inventados con un asterisco. Puede que al principio solo anotes palabras sueltas o sensaciones e ideas y solo recuerdes los sueños de tu último ciclo. A medida que vayas avanzando en este camino, y con la práctica diaria, podrás llegar a recordar los sueños de la fase REM de cada ciclo de tus noches. En cada fase REM pueden manifestarse varios sueños, así que puedes ir imaginando la cantidad de información que podrás traerte de ahí a medida

que avances en la práctica de apuntar tus sueños. Te darás cuenta de que muchas veces estarás tentado de seguir durmiendo, que despertarás en medio de la noche con el recuerdo de un sueño y una vocecita te dirá: «No importa, déjalo para después, ya podrás apuntarlo por la mañana, sigue durmiendo». Es ahí donde la disciplina y la intención juegan un papel muy importante, deberás vencer a esa vocecita y ser determinante en la decisión de apuntar tus sueños. Este ejercicio te ayudará mucho a reforzar tu atención y tu intención, las que te van a ayudar en el momento de llevar a cabo la práctica para lograr la experiencia extracorpórea. Puede que, dentro de unos años, cuando ya lleves un largo camino de trabajo en el universo de tu subconsciente y poseas una extensa comprensión de tu mundo interior y sus mecanismos, puedas dejar tu libreta de sueños a un lado.

Tu libreta de sueños, como comentaba anteriormente, debe estar al alcance de tu mano, situada en el espacio sagrado de tu mesita de noche. La idea es que tengas que moverte lo menos posible para alcanzarla y comenzar a apuntar tus sueños. Deberás dejarla abierta por la página que corresponde y con tu bolígrafo listo para tomar nota, este es un detalle muy importante. Puedes imaginarte que, cuando regresas a vigilia desde el mundo de los sueños inconscientes, tu cuerpo está cubierto por una fina capa brillante de polvo de sueños que contiene toda la información proveniente de esos mundos. Si te mueves rápida o bruscamente esa capa de polvo caerá, y con ella, la información. Si pones un pie en el suelo habrás perdido gran parte de los datos descargados allí. Es por esto que es de gran importancia tenerla a mano y moverte lo menos posible antes de empezar a anotar tus sueños. Sobre todo al principio, te sucederá que al no tener incorporado este hábito te muevas automáticamente al despertarte; un buen truco es volver (si la recuerdas) a la posición en la que estabas y puede que te sea posible recuperar algo de información.

A continuación, voy a explicarte las secciones que conforman esta libreta y cómo organizar la información dentro de ellas. Tendrás que apuntar algunos de estos datos antes de irte a la cama y otros al despertar, tras haber registrado los sueños y experiencias de esa noche.

Como primer punto, antes de ir a la cama deberás apuntar la fecha y el lugar. A continuación, le siguen dos apartados; el primero será destinado a escribir la programación de tu práctica y el segundo a anotar el plan de acción que tengas preparado para la experiencia en la Realidad Cuántica de ese

día. En breve te explicaré más detalles acerca de la programación y el plan de acción.

Luego le sigue un apartado para ponerle título al sueño, el cual deberás rellenar por la mañana después de anotar toda la información que te hayas traído del mundo onírico. Es muy útil ponerles título para luego, con el tiempo, poder rescatar rápida y eficazmente una información que te haga falta. Después del título tienes espacio para describir tus sueños de esa noche. Ayuda mucho escribir primero palabras claves y luego extenderse sobre ellas con mas detalles. La siguiente sección estará destinada al análisis del mismo; esto te servirá para definir patrones dentro de tus sueños (como podrían ser soñar repetidamente con una misma persona o un mismo lugar, o encontrarte frecuentemente en una misma situación, etc.) e ir reconociendo, a medida que vayas llenando de información tu libreta, señales oníricas que puedan ayudarte a darte cuenta de que estás en un sueño y tomar el control desde ahí (te hablaré más adelante de cómo tomar lucidez en un sueño). Puedes estructurar ese análisis en cuatro puntos: lugar, tiempo, personajes y la emoción o emociones que te haya provocado. El último apartado en tu libreta corresponde al análisis de tu práctica de ese día, donde podrás apuntar lo que has sentido, cómo has intentado salir de tu cuerpo, si te ha resultado lo que habías programado, etc., y así poder darte cuenta, a medida que vayas avanzando, de a qué puntos prestar más atención, dónde deberás trabajar más y dónde están tus fortalezas y tus flaquezas. Tomar nota de toda esta información es la mejor y la única manera de analizar y autoobservarse para crecer en este camino. En los días de descanso en los cuales no realices una práctica, este apartado, al igual que el de la programación y el plan de acción, quedará vacío y te limitarás a apuntar lo que soñaste y su análisis.

4.6 Programación onírica consciente

La programación onírica consciente es el mantra que grabarás en tu subconsciente con el fin de lograr un despertar consciente y generar la salida del cuerpo y las experiencias en la Realidad Cuántica.

Como he mencionado anteriormente, deberás también apuntar esta pro-

gramación en tu libreta de sueños en el apartado destinado para ello. Esta programación es la clave en este método.

Los mantras, también llamados afirmaciones, son la manera más rápida y eficiente de grabar información en tu subconsciente. Esto se logra a través del pensamiento repetitivo y continuo. Por lo general no somos conscientes de la cantidad de veces que repetimos un pensamiento, sea de la índole que sea. Esta repetición hace que se grabe cada vez con mayor profundidad en nuestro subconsciente. La mayoría de las veces no reflexionamos acerca del inmenso poder de nuestra mente y damos rienda suelta a nuestros pensamientos sin prestarles mayor atención ni tratar de gestionarlos. Requiere un gran esfuerzo y disciplina hacernos conscientes de ellos y vaciarnos de los inservibles y banales para llenarnos de pensamientos ricos y provechosos y usar nuestra mente para repetir afirmaciones o mantras que nos beneficien y creen nuestra realidad. Todo lo que pensamos va creando situaciones y circunstancias en nuestras vidas.

Los mantras o afirmaciones son frases que describen una situación o evento que queremos atraer a nuestra realidad. Es importante que estas afirmaciones estén hechas en tiempo presente para que nuestro subconsciente crea que la situación ya existe, y también es de suma importancia no utilizar palabras negativas en ellas. Este mantra tendrás que repetirlo de manera regular y constante para que dé frutos, sugiriéndole así a tu mente que es lo que quieres alcanzar.

El mantra que utilizarás para esta práctica incluye la programación de tres llaves y una puerta, descritas anteriormente en este capítulo. ¿Por qué tres llaves? Porque si no puedes encontrar una tienes la posibilidad de encontrar alguna de las otras dos y al haberlo programado previamente serás consciente de ello. Te explicaré esto con más detalle más adelante, en el «ciclo práctico de las llaves».

Un ejemplo para este mantra sería: «Yo, (tu nombre), tengo un despertar consciente. Despierto sin moverme y sin abrir los ojos. Vibración, pitido, visual, croqueta». Este mantra lo repetirás mentalmente una y otra vez hasta dormirte, creando en ti la impronta de despertar sin moverte y sin abrir los ojos, lo que es de suma importancia para lograr la experiencia fuera del cuerpo y uno de los pasos más importantes de esta práctica. También deberás repetir este mantra durante el día. Cuanto más lo reiteres, antes se grabará

en tu subconsciente. Puedes hacer también el ejercicio de escribirlo una y otra vez. Recuerda que tu afirmación deberá estar firmemente conectada a la emoción y creencia de que es posible. A pesar de que al principio pueda parecerte algo muy lejano de alcanzar, verás que si eres constante los resultados hablarán por sí solos.

Cuando lleves un tiempo practicando este método y hayas grabado en tu subconsciente tu mantra, con todo lo que este conlleva y significa, y te haya traído los resultados que buscas (el despertar consciente y la salida del cuerpo), podrás englobarlo en una sola palabra. El ejercicio de englobarlo en una sola palabra es muy similar a lo que se hace cuando le das un símbolo a algo, como mencionaba al principio de este libro, en la sección 1.4. Recordemos que un símbolo es la representación de una idea y un proceso. Cuando conseguimos materializar algo concreto a través de un proceso, lo simbolizamos para no tener que repetir ese proceso. En este caso, tu símbolo será una palabra. La palabra que elijas puede existir o ser de fantasía como, por ejemplo: *goblon, nulbig, astor, sarmar, lulek*. Una vez tengas definida esta palabra podrás utilizarla para obtener el mismo resultado que antes alcanzaste con tu programación onírica consciente. Y así, en vez de repetir toda una frase te quedarás dormido repitiendo una sola palabra.

4.7 Plan de acción

Una vez tengas clara y apuntada la programación para tener un despertar consciente y lograr la experiencia extracorpórea, deberás definir el plan de acción para cuando accedas a la Realidad Cuántica. Tu plan de acción es lo que te mueve a querer realizar estas prácticas y vivir las experiencias. Es tu intención bien definida. Como vimos, el plan de acción también tiene un apartado específico dentro de tu libreta de sueños. Además de apuntar el plan para el día correspondiente a tu práctica en la sección indicada para ello, le dedicarás una sección aparte para escribir todos los planes que quieras realizar una vez accedas a la Realidad Cuántica. Será como una lista de deseos para experimentar en esta realidad. Puedes dedicarle una sección en las últimas páginas de tu libreta de sueños o tener una pequeña libreta aparte para este fin.

Antes de cada práctica deberás definir claramente el plan de acción para ese día y mantener toda tu atención en él. Es muy importante tenerlo definido antes de la práctica, ya que una vez hayas accedido a la Realidad Cuántica se te hará muy difícil establecerlo y puede que tu experiencia se desvanezca en el momento de perder tu estado de presencia. Al ponerte a pensar una vez ahí qué es lo que quieres hacer, tu mente divagará entre el pasado y el futuro buscando aquel deseo, y es muy probable que caigas en un sueño inconsciente. Algo muy parecido ocurre en vigilia cuando en vez de estar presentes estamos con nuestra mente deambulando entre pensamientos pasados y futuros. Es de gran utilidad para la práctica y un gran beneficio para la vida en general practicar la presencia continuamente en todo lo que hacemos.

Por lo tanto, debes de tener muy claro antes de cada práctica adónde te vas a dirigir, qué experiencia quieres tener, con quién te vas a reunir, qué quieres experimentar o adónde quieres viajar.

En tus primeras experiencias tendrás que ir con calma, sin fijarte metas extraordinariamente grandes ni querer realizar muchos objetivos dentro de la misma práctica. Irás paso a paso y con cuidado para ir acostumbrándote a esta realidad y a cómo desenvolverte en ella. Hay un paso que tendrás que incluir siempre en tu plan de acción antes de dirigirte a tu cometido. Esto es algo que deberás llevar a la práctica cada vez que accedas a la Realidad Cuántica y que es de gran importancia. Sin este paso la experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena. Este paso fundamental se llama densificar. Densificar te ayudará a anclar esa realidad, densificar te ayudará a hacer más concreta y tangible la materia dentro de tu experiencia. La primera cosa que escribirás con mayúsculas y señalada por un asterisco en el apartado del plan de acción será la palabra «DENSIFICAR». Densificar es la única cosa que vas a repetir cada vez que accedas a la Realidad Cuántica. Dedicaré más adelante una sección completa a este tema.

Después de la palabra densificar puedes apuntar las diferentes experiencias que quieras tener. Para empezar, en esta práctica vas a anotar tres objetivos, los cuales podrás modificar a medida que vayas avanzando en tu experiencia. El primero será mirarte en un espejo. Apenas salgas de tu cuerpo, accedas a la Realidad Cuántica y hayas densificado lo suficiente para sostenerte ahí, decretarás encontrar un espejo para poder observar tu reflejo en él. Esta acción contribuirá a darle una estructura lógica a tu experiencia que te ayudará a percibirte y así poder experimentar tu entorno.

Puede que cuando te mires al espejo no seas tú, que en aquel espejo se vea reflejado otro cuerpo, puede que sea alguien de otro género, o puede que sí seas tú, pero de otra manera, tal vez más esbelto, más bello, o, todo lo contrario, o con ropas que no reconozcas como tuyas; tal vez veas reflejado en ese espejo cómo verdaderamente te percibes o cómo te sientes. En definitiva, puedes rescatar mucha información de esa experiencia.

Para elegir el segundo objetivo, te invito a que mires dentro de ti, a que te alimentes de ese deseo profundo por el cual has decidido leer este libro y acceder a este universo de infinitas posibilidades. Por último, como tercer objetivo elige algo sencillo como comer, volar, escalar, hacer una voltereta, etc.

El plan de acción al principio siempre será el mismo, y no lo vas a variar hasta que lo consigas. A medida que vayas alcanzando estos objetivos podrás tacharlos y pasar al siguiente de tu lista de objetivos para la Realidad Cuántica. Conforme crezca tu experiencia en esta realidad y aprendas a sostenerte en ella durante periodos más largos de tiempo, podrás ir agregando más objetivos para cada práctica. En vez de anotar tres, tal vez puedan ser cuatro o cinco. Esto lo irás decidiendo a medida que avances en tu camino.

Es de gran interés leer el plan de acción varias veces al día y mantener tu atención en él, visualizándolo y poniendo la intención en vivir la experiencia.

Resumen del plan de acción

El plan de acción es la misión, ese objetivo que no debes perder de vista. Deberá incluir siempre: *DENSIFICAR

Y para empezar en esta práctica:

1. Mirarte en un espejo
2. Un objetivo deseo
3. Un objetivo sencillo

Ya estás casi listo para tumbarte en tu cama. El próximo paso es programar tu despertador Zardezan para dar inicio a tu viaje.

4.8 Despertador mágico Zardezan

En el capítulo anterior concluimos que el momento ideal para la práctica de acceso a la Realidad Cuántica se da en el último ciclo de sueño de tu noche. Llegada esta etapa es cuando estás más descansado y es el momento en que la fase REM es más larga y el sueño menos profundo. Es en el último despertar, justo al salir de tu última fase REM, donde pondrás toda tu atención buscando el despertar consciente para proyectar tu consciencia y salir de tu cuerpo (puedes revisar el gráfico de los ciclos del sueño en la página 90).

Lo que debes hacer es programar tu despertador mágico Zardezan para despertarte antes de introducirte en tu último ciclo de sueño de la noche. Recuerda que cada ciclo dura noventa minutos, a esos noventa minutos le sumarás quince, los cuales emplearás para realizar un pequeño trabajo ritual antes de volver a dormir. Por lo tanto, programarás tu despertador mágico 1 hora y 45 minutos antes de que suene tu despertador para ir al trabajo o para cualquier actividad que tengas planificada para ese día. Veamos un ejemplo: si debes despertarte a las 7.30 h para ir a trabajar, tu despertador mágico Zardezan sonará a las 5.45 h. Lo ideal es que hayas dormido mínimo 4 ciclos (o sea, 6 horas) antes de que suene para estar descansado y que tu sueño no sea tan profundo. La hora ideal para ir a la cama, en este caso, sería máximo a las 23.30 h. Como mencioné en la sección dedicada a los ciclos del sueño, cuanto más duermas menos profundo será tu sueño y más larga tu fase REM. Los días que no tengas que levantarte para trabajar o los periodos en que estés relajado de vacaciones son idóneos para la práctica.

Utiliza este despertador mágico únicamente con este propósito; puedes ponerle el símbolo Zardezan y pegarle adhesivos de cohetes y estrellas como mencioné anteriormente. Puedes ponerle lo que quieras con el objetivo de atraer tu atención al hecho de que estás programando ese despertador especial para dar comienzo a tu viaje a la Realidad Cuántica. Lo que necesitas es anclar la programación de este despertador mágico al acceso a la Realidad Cuántica.

Quiero hacer algunas anotaciones en esta sección antes de pasar al siguiente paso de la práctica. Aquí se propone programar el despertador mágico 1 hora y 45 minutos antes de que suene tu despertador para, por ejemplo,

levantarte para ir a trabajar. Se propone como hora máxima para ir a dormir, en este caso, las 23.30 h. También se sugieren 15 minutos para llevar a cabo el ritual. Comprenderás, a medida que te vayas adentrando en esta práctica, que tendrás que adecuar los tiempos a tus ritmos. Puede que, por ejemplo, seas alguien que tarde más en dormirse y debas irte a la cama a las 23.15 h, o que esos 15 minutos para el ritual sean demasiado largos para ti y te desveles y luego no puedas volver a dormir, o que tus ciclos sean un poco más largos y te arriesgues a que tu segundo despertador, aquel que sonará para dar inicio a tu actividad del día, te interrumpa la experiencia. En este último caso, podrías programar tu segundo despertador unos minutos más tarde o programar tu despertador mágico para que suene unos minutos antes. En el caso de que 15 minutos te resulten demasiado largos para el ritual y te cueste volver a conciliar el sueño, podrás definir la duración del mismo como mejor se adecúe a ti. Irás resolviendo estos detalles a medida que vayas practicando. Te invito a comenzar por esta base que propongo e ir adecuando tus horas, a medida que vayas conociendo cómo operan tus ciclos y tu cuerpo, en función de lo que necesites. Debes saber, eso sí, que todos tenemos la capacidad de dormirnos a voluntad cuando queramos, pero es algo que muchas personas no tienen desarrollado. En la cultura china, por ejemplo, es una costumbre echarse una siesta de 10 a 15 minutos a cualquier hora, en cualquier lugar y de cualquier modo. Si están en la oficina y sienten ganas de dormir, apoyan los brazos en el escritorio y sobre ellos, la cabeza y duermen. Tienen la capacidad de dormirse inmediatamente cuando así lo deseen. La razón para esto no es que tengan algún superpoder, sino que han crecido con ese aprendizaje. Desde pequeños se les habla y enseña acerca de esta capacidad del ser humano y es así como la desarrollan y ponen en práctica en sus vidas. La idea es desconectar el cerebro para luego continuar con la actividad que se estaba realizando con una mente más descansada y atenta. Para los chinos, dormir puede realizarse en público en cualquier lugar y es algo que se considera normal. En occidente, dormir forma parte de nuestra intimidad. Te invito a poner atención en este detalle y entrenar esa capacidad.

Ahora te queda un último paso antes de meterte en la cama: mover energía para relajar tu cuerpo y ponerte en sintonía con tu noche y tu cuerpo energético.

4.9 Mover energía

Para mover energía te propongo realizar dos ejercicios. Estos ejercicios pueden tener una duración de entre 5 y 10 minutos entre los 2. El primero es un ejercicio de vibración/agitación del cuerpo. Erguido, con tus rodillas levemente flexionadas y los pies a la altura de los hombros, relaja los músculos de todo tu cuerpo. Deja los brazos caer relajadamente a los lados, suelta los hombros y la tensión de tu cuello y tu cara. Con los ojos cerrados, comienza a agitar tu cuerpo imitando el movimiento de un muelle que rebota suavemente; el movimiento se origina en las rodillas, llevándolas hacia adelante y hacia atrás sin salir de la flexión. La cadera baja y sube en línea recta. Sin despegar los pies del suelo muévete de manera constante y rítmica. Puedes ir aumentando y disminuyendo la velocidad de manera intuitiva. Incorpora el movimiento de brazos subiendo y bajando los hombros a ritmo con tus rodillas. Puedes ir alternando y alzar los brazos por encima de tu cabeza siguiendo el mismo ritmo, flexionando y estirando los codos.

El segundo ejercicio trata de mover el cuerpo de manera libre con movimientos armónicos, fluidos e intuitivos. Soltando el cuerpo, rotando la cabeza y el cuello, moviendo brazos y manos dibujando ondas y trazando círculos, moviendo la cintura y las caderas sin llegar a bailar.

Estos ejercicios te ayudarán a poner el foco de atención en tu cuerpo, a generar energía y a equilibrarla. Así, en el momento de la práctica, te será más fácil utilizar esa energía para lograr focalizar tu atención y lograr tu cometido.

Ahora estás listo para tumbarte en la cama.

4.10 Apertura del espacio sagrado

Una vez tumbado en tu cama abrirás tu espacio sagrado. Este ejercicio lo repetirás cada noche independientemente de si vas a realizar una práctica aquel día o no. Abrir un espacio sagrado nos proporciona un lugar de

quietud donde podemos conectarnos con lo divino, con nuestra esencia y con la profunda intención de explorar ese universo interior. La apertura de un espacio sagrado es un acto chamánico empleado sobre todo por las culturas indígenas ancestrales, donde el chamán lo utiliza para sanar y conectarse con lo divino para recibir los mensajes del Gran Espíritu. Abrir un espacio sagrado tiene que ser desde el corazón, con fuerza y pasión; no se trata de memorizar una frase o repetir un párrafo. Tus palabras tienen que brotar desde tu ser interior, desde tu pura esencia en los confines de tu alma. Te daré una estructura de cómo podrías declarar abierto tu espacio sagrado, y te invito a que le pongas tus propias palabras desde un profundo sentimiento para lograr esa conexión.

«Yo, (tu nombre), desde (el lugar donde vives), a día de (la fecha y hora de ese momento) ante (quien te represente, ante quien te resulte sagrado, como puede ser una figura, mito, persona, sentimiento, manifestación, etc.) por ejemplo, ante la madre tierra, ante el padre sol, ante el sistema solar, los animales sagrados, los seres de luz, las montañas y ríos, ante Buddha, Krishna, Jesús, ante mí, mis ancestros, etc., declaro abierto mi espacio sagrado para recordar mis sueños, tener un despertar consciente y acceder a la Realidad Cuántica para explorar ese universo que hay en mí». Al verbalizar esta declaración tumbado en la cama con tus ojos cerrados, para darle aún más fuerza, visualiza y traza con tus brazos una esfera que te rodee. Puedes inflar este globo imaginario comenzando desde tus labios con tus manos unidas por las palmas, e ir soplando poco a poco para hincharlo estirando tus brazos hacia arriba trazando un círculo a tu alrededor hasta quedar completamente envuelto en él. Visualiza cómo esta esfera que describe tu espacio sagrado abraza toda tu cama en una luz brillante y chispeante. Mientras lo haces, no olvides poner toda tu intención, pasión y sentimiento en ello. Abrir un espacio sagrado te ayudará a conectarte con tu objetivo. Puedes usar este acto en cualquier ámbito de tu vida, por ejemplo, cuando vayas a dar un examen o hayas quedado con una persona para decirle algo importante. Cuando quieras abrir un nuevo camino en tu vida, párate, respira y haz una declaración con potente intención que haga que tu atención se dirija hacia eso. Mueve la energía, cree en ti y verás cómo las puertas del cielo se abren y dejan caer rayos de poder que explosionan a tus pies cada vez que hablas. Comienza a hablar con el universo y te darás cuenta de que está siempre escuchando. El universo siente la vibración de tus palabras y responde ante ellas.

Repite este ejercicio cada día y la intención de acceder a la Realidad Cuántica se irá anclando cada vez más profundamente a tu lugar de descanso. Abrir un espacio sagrado te dará un lugar donde expresarte libremente y conectarte con tu ser utilizando el poder de la intención.

4.11 Recapitulación y corte consciente del día

La recapitulación

Este ejercicio, al igual que la apertura del espacio sagrado, deberás realizarlo cada día independientemente de si llevarás o no a cabo una práctica de acceso a la Realidad Cuántica.

La recapitulación ha sido utilizada desde hace mucho tiempo por culturas antiguas para dar un corte en la vida y así ayudar a eliminar algún aspecto de ella que ya no interesa o que está frenando la propia evolución del Ser. Muchas culturas indígenas usan la llamada recapitulación de vida. Cada persona va creando y sosteniendo a lo largo del camino de su vida una serie de experiencias, traumas, eventos, encuentros y enfermedades que le afectan y merman su crecimiento. ¿Qué se logra con la recapitulación de vida? Dar un corte a esos eventos. El procedimiento es recordar con mucho detalle todos y cada uno de los aspectos que han llevado a dicha persona hasta ahí y establecer un corte para dejar atrás esa vida y poder empezar una etapa nueva a través de un renacimiento. Este renacimiento puede incluir otorgar un nuevo nombre a la persona o un cambio de casa, entre otros aspectos.

En el método Zardezan utilizaremos la recapitulación de manera diaria. No será una recapitulación de vida sino del día. Una de las funciones de la fase REM es ordenar en tu memoria todos los eventos y sucesos acontecidos y consolidar lo que hayas aprendido para prepararte para un nuevo día. Con el ejercicio de la recapitulación del día ayudaremos y facilitaremos el camino adelantando trabajo al realizar de manera consciente una función que se llevaría a cabo de forma inconsciente.

Tumbado en la cama, después de la apertura de tu espacio sagrado, vi-

sualizarás con el máximo detalle posible todo tu día. Harás un recorrido mental a través de todos los eventos ocurridos desde que despertaste hasta el momento en que estás tumbado en tu cama haciendo la recapitulación de tu día. Notarás que, a medida que vayas rememorando los acontecimientos de tu día, tu mente puede distraerse y tender a pensar en otra cosa a raíz del evento que estas recordando. Si es así, apenas te des cuenta, recupera la atención de tus pensamientos y dirígelos al punto donde te habías quedado y continúa con la recapitulación. Al hacer la recapitulación deberás enfocarte en el mundo de los sueños que te espera, el día ya ha pasado y no necesitas darle ninguna importancia más a ninguno de esos eventos diurnos.

Voy a compartirte un ejercicio de respiración que puedes aplicar mientras recapitulas tu día para evitar quedarte anclado pensando en algún evento o situación que estés rememorando. Esta respiración se llama «la respiración que lo borra todo». Con ayuda de esta respiración vas a poder focalizar tu atención en hacer ese recorrido mental y, a medida que avances, ir borrando cada evento. La finalidad de esto es acceder a esos universos con un bastidor en blanco para poder pintar las aventuras de nuestra noche con miles de colores.

El ejercicio de respiración es el siguiente: respirando de manera normal y tranquila, tumbado en la cama, inhalarás moviendo la cabeza hacia el lado izquierdo y exhalarás con un movimiento de cabeza hacia el lado derecho. Acto seguido repetirás el movimiento hacia el lado izquierdo pero esta vez aguantando la respiración, y lo mismo hacia el lado derecho. A continuación, volverás a inhalar con un movimiento de cabeza hacia la izquierda y exhalarás moviendo la cabeza hacia la derecha. El patrón sería este: inhalar izquierda - exhalar derecha - aguantar respiración izquierda - aguantar respiración derecha - inhalar izquierda - exhalar derecha. Repetirás este patrón hasta que finalices el recorrido mental en el que recapitules los eventos acontecidos durante tu día.

El corte consciente del día (y apertura de la noche)

A continuación de la recapitulación, cerrarás tu día de manera consciente para dar paso a tu noche. El objetivo de este ejercicio es adentrarte en el mundo onírico con la menor carga del día posible. Para este ejercicio usarás también el poder de la declaración con una potente intención. Una vez más

te doy unas pautas y te invito a ponerle tus propias palabras dotadas de magia y creatividad.

«Yo, (tu nombre), desde (el lugar donde vives), a día de hoy (la fecha y hora de ese momento) ante (lo más grande y sagrado para ti, como puede ser una figura, mito, persona, sentimiento, manifestación, etc.) por ejemplo, ante la pacha mama, ante los vientos del sur y del norte, ante los seres mitológicos, ante la luna y las estrellas, ante todo los seres vivos que habitan el planeta Tierra, ante la fuente y el vacío, etc., declaro cerrado mi día, declaro cerrado el mundo de la vigilia y declaro cerrado el sol. Desde este instante declaro abiertas las puertas del universo onírico, abro la magia de la luna y las estrellas y declaro conscientemente abiertas las puertas de la Realidad Cuántica para acceder a ese vasto universo que reside en mí».

Como toda declaración, deberás hacerla con intención y pasión desde lo más profundo de tus entrañas. Siente con entusiasmo y con todo tu ser cada palabra que pronuncias para llegar con su vibración a los oídos del universo. Siente con total emoción y fascinación cómo cierras una etapa y das paso al acceso a la Realidad Cuántica para explorar ese universo de infinitas posibilidades.

4.12 Es hora de dormir

Ha llegado el momento de cerrar los ojos y dormir. Estás inmerso en tu espacio sagrado, rodeado de una vibración bella, mágica y tranquila, listo para despegar. Recuerda la programación onírica consciente mencionada en la sección 4.6 de este capítulo. Es el momento de ponerla en práctica.

Repite tu mantra hasta quedarte dormido. Que tu mantra sea lo último que pulse antes de entregarte a los brazos de Morfeo. Que esa afirmación rebosante de emoción e intención cale profundo en tu subconsciente mientras te diriges al universo de los sueños.

«Yo, _____, tengo un despertar consciente. Despierto sin moverme y sin abrir los ojos, vibración, pitido, visual, croqueta. Yo, _____, tengo un despertar consciente. Despierto sin moverme y sin abrir los ojos, vibración, pitido, visual, croqueta. Yo, _____, tengo un despertar consciente. Despierto

sin moverme y sin abrir los ojos, vibración, pitido, visual, croqueta. Yo, _____, tengo un despertar consciente. Despierto sin moverme y sin abrir los ojos, vibración, pitido, visual, croqueta…"

ZzzZzzZzz Buenas noches y dulces sueños

4.13 Suena tu despertador mágico Zardezan

Has dormido por lo menos cuatro ciclos y suena tu despertador Zardezan 1 hora y 45 minutos antes de tener que levantarte para comenzar tu día. Ha llegado el momento de prepararte para acceder a la Realidad Cuántica.

Al sonar el despertador, puedes dar un pequeño paseo por casa focalizando la atención en el acceso a la RC, puedes apuntar algún sueño que recuerdes en tu libreta o releer tu plan de acción. Esta pequeña actividad sirve para estimular un poco tu mente, lo justo para despertar tu consciencia, pero poder volver a dormir.

Cuentas con 15 minutos para realizar esta pequeña actividad y llevar a cabo el ritual del vaso de agua. En tu mesilla de noche se encuentra tu vaso mágico Zardezan. Este vaso decorado con el símbolo Zardezan, pegatinas de estrellas y nubes, purpurina dorada, geometría sagrada o como hayas decidido personalizarlo, lo llenarás con un poco de agua.

Masaru Emoto, un investigador y naturalista japonés, demostró cómo los pensamientos y emociones, al ser vibraciones, alteran la estructura molecular del agua. En este ritual, programarás el agua en tu vaso mágico para tener un despertar consciente y acceder a la Realidad Cuántica. Grabarás en las moléculas de agua con tu palabra y emoción, a través de tu vibración y energía, la intención profunda de acceder a este universo de infinitas posibilidades mediante el despertar consciente y la experiencia extracorpórea.

Sosteniendo el vaso entre tus manos, le hablarás al agua. En primer lugar, la reconocerás como existencia desde un profundo agradecimiento. El agua es vida. Te daré un ejemplo de cómo hablarle y una vez más te invito a ponerle tus propias palabras que manen desde lo más hondo de tu corazón.

«Agüita querida, te reconozco como existencia. Yo soy parte de ti y tú eres

parte de mí y quiero a través de ti abrir las puertas de la Realidad Cuántica de una manera dulce y armoniosa. Agüita medicina, yo te programo para tener un despertar consciente sin moverme y sin abrir los ojos. Dulce agüita, yo te programo para sentir las vibraciones, salir de mi cuerpo y emprender el maravilloso viaje a lo más profundo de mi existencia y sus infinitas posibilidades. Gracias». Mientras pronuncias tus palabras puedes dibujar con tu dedo el símbolo Zardezan sobre el agua trazando el círculo que lo rodea sobre el borde del vaso. Acto seguido, te bebes el agua sintiendo como sus moléculas y su consciencia se unen con la tuya, impregnando el mensaje en todo tu Ser. Con los ojos cerrados visualizas cómo esa agua se transforma en luz, cómo se transforma en bits de información que se introducen en tu cuerpo llegando a cada célula y programándola para eso que has pedido.

Después de ese instante mágico, con esa emoción a flor de piel, dejas el vaso en tu mesilla de noche y te vuelves a meter en la cama con una sonrisa y la sensación de que hoy es el día en que accederás a la Realidad Cuántica. Acuérdate de que una potente intención llena de pasión te puede llevar a donde tú quieras. Ya tumbado nuevamente en tu cama, revisa mentalmente tu plan de acción, visualiza adónde quieres ir, focalizando tu atención en él. Es recomendable que te pongas el antifaz y los tapones para los oídos. Estos serán buenos aliados para evitar el despertar del cuerpo físico durante el viaje. Es hora de volver a dormir y repetir tu mantra.

«Yo, _____, tengo un despertar consciente. Despierto sin moverme y sin abrir los ojos, vibración, pitido, visual, croqueta. Yo, _____, tengo un despertar consciente. Despierto sin moverme y sin abrir los ojos, vibración, pitido, visual, croqueta. Yo, _____, tengo un despertar consciente. Despierto sin moverme y sin abrir los ojos, vibración, pitido, visual, croqueta...». *ZzzZzzZzzz...*

4.14 El despertar consciente y el ciclo práctico de las llaves

Has hecho el ritual del vaso de agua y te has dormido repitiendo tu mantra, te das cuenta de que has despertado antes de que suene tu despertador para comenzar tu día y te das cuenta de que es un despertar consciente.

Tu cuerpo sigue dormido pero tu consciencia está totalmente presente. Estás tumbado en tu cama sin moverte y sin abrir los ojos, con toda tu atención puesta en tu cuerpo y en las llaves programadas, mantienes la tranquilidad y te enfocas en sentir.

La programación que has estado practicando a través de la repetición de tu mantra día a día empieza a dar resultado cuando creas un automatismo en ti. Al programar un despertar consciente y las llaves de manera constante y repetitiva, estableces en tu subconsciente un orden concreto con el cual vas a proceder cuando se den las condiciones justas. Estas condiciones son las de un despertar consciente, las de tu cuerpo dormido sobre la cama y tu presencia despierta. Estas condiciones provocarán que de manera automática hagas un análisis de las diferentes conexiones que puedas estar teniendo con esa realidad (vibración, pitido, etc.) hasta que observes una de ellas y accedas de manera consciente a la Realidad Cuántica.

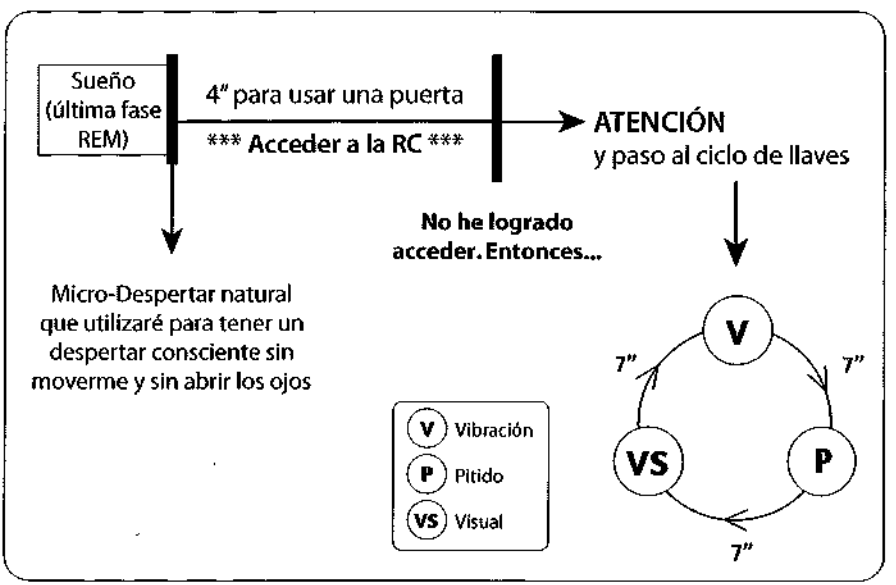
Cuando estás durmiendo y despiertas, puedes imaginar que traspasas una línea que divide el sueño de la vigilia. En el preciso momento de atravesar esa línea sería ideal que fueras consciente de tu despertar, ese es el despertar consciente que buscas. Pero por lo general pasa un tiempo antes de que ocurra esto, desde que llegas del sueño hasta que eres consciente de que has despertado a veces pasan incluso minutos. Es por esto que debes entrenar mucho el despertar consciente a través de la programación constante y repetitiva; cuanto más repitas antes se grabará en tu subconsciente. Para quien está empezando en este entrenamiento, esta programación constituye un 80 % de la práctica, es la parte más importante. Prográmate, prográmate y prográmate. Repite tu mantra hasta que cale hondo en tu subconsciente.

Acabas de atravesar esa línea imaginaria que divide el sueño de la vigilia y cuentas con alrededor de cuatro segundos para sin más salirte de tu cuerpo. Si te das cuenta en esos cuatro segundos de que has despertado de manera consciente, solo tienes que dirigirte a una puerta haciendo un movimiento consciente y ya te habrás proyectado y te encontrarás en la Realidad Cuántica listo para vivir tu experiencia. Si aprovechas esos cuatro segundos no necesitas una llave, la puerta está abierta para que te introduzcas por ella a ese mundo de infinitas posibilidades. Por el contrario, si pasan más de cuatro segundos, esa puerta se cerrará y deberás poner absoluta atención para encontrar la llave que la abra. Es en este momento cuando se pondrá en marcha ese procedimiento automático de análisis en busca de las tres llaves previa-

mente definidas que has estado programando a través de tu mantra. Pondrás en práctica el ciclo de las llaves.

Pasados los primeros cuatro segundos se cierra la puerta. Sin moverte y sin abrir los ojos pones absoluta atención en tu cuerpo y en tus sentidos. Buscarás las tres llaves de una en una de manera cíclica. Seguiremos con el ejemplo que hemos estado usando hasta ahora. Vibración, pitido y visual. Pones absoluta atención en tu cuerpo buscando esa vibración durante siete segundos. Este número es aproximado y no deberás contar los segundos, ya que si lo haces conseguirás que arranque tu mente analítica y te hará perder la experiencia; es una cantidad de segundos intuitiva antes de pasar a la búsqueda de la siguiente llave. Si no encuentras aquella vibración, pasas a poner atención absoluta en tu oído en busca del pitido. Si transcurridos otros aproximadamente siete segundos no encuentras aquella llave, pasas a poner total atención en la oscuridad detrás de tus parpados en busca de la llave visual. Seguirás en este ciclo hasta encontrar alguna de las llaves que hayas programado, la elevarás (como se describió previamente en este capítulo en el apartado de las llaves) y usarás la puerta elegida, en el caso de este ejemplo, la croqueta.

A continuación puedes ver un diagrama que explica gráficamente el ciclo de las llaves siguiendo el ejemplo que hemos estado usando hasta ahora.



4.15 Resumen de la práctica

Antes de meterte en la cama

1. Preparar tu habitación.

2. Escribir en tu libreta de sueños la programación onírica consciente y el plan de acción para ese día.

3. Programar tu despertador mágico Zardezan.

4. Mover energía.

Una vez en la cama

5. Abrir tu espacio sagrado.

6. Recapitular tu día.

7. Cerrar el día y abrir la noche.

8. Repetir tu programación onírica consciente como un mantra hasta dormirte.

9. Vencer la pereza y escribir tus sueños cuando despiertes de manera natural durante la noche.

10. Levantarte al sonar tu despertador Zardezan y llevar a cabo el ritual del vaso de agua.

11. Volver a la cama y dormirte con tu programación onírica como mantra.

12. Al despertar conscientemente, sin moverte y sin abrir los ojos, buscar una puerta y acceder. Si no, pasar al ciclo práctico de las llaves y proyectarte a la Realidad Cuántica.

Si nada funciona, probarás otro día, sin frustrarte. Recuerda ser constante en tu programación, estar atento y tener una intención clara y llena de pasión. Todo esfuerzo tiene sus frutos y con perseverancia los resultados no tardarán en llegar.

A continuación tienes un ejemplo de como podría quedar una página de tu libreta de sueños después de rellenar todos los apartados en una noche de práctica.

Morga, 10/10/2020

Programación: Yo, _____, tengo un despertar consciente. Despierto sin moverme y sin abrir los ojos. Vibración, pitido, visual, croqueta.

Plan de Acción: *DENSIFICAR. Mirarme en un espejo. Viajar a la selva y comunicarme con otras especies. Volar por mi barrio.

Título sueño: En bus, de camino a un pueblo desconocido.

Sueños: 1. Estoy en un bus de camino a un pueblo desconocido, de repente me miro los pies y no tengo zapatos. El bus aparca fuera de un restaurante. Entro, creo que busco a alguien, pero no estoy seguro. Quiero abrir la puerta para salir de ahí pero ésta empieza a desintegrarse. De pronto estoy comiendo un helado, observo que se transforma en cristales de color azúl.
Despierto.

2. ... *(apuntar todos los sueños que recuerdes)*

Análisis de datos (apuntar lugares, tiempo, personajes, emociones...):
Un pueblo que no conozco. Restaurante. Sensación de estar perdido, buscando a alguien o algo.

Análisis del acceso después de una práctica:
Me desperté conscientemente. Puse atención y sentí el dedo pequeño dormido, empecé a sentir una vibración muy fuerte, mi cuerpo se despegaba poco a poco, levitaba. Me asusté y me desperté.
O, ...Sentí que no podía moverme. Me pregunté: estoy soñando?...

¿Qué hacer una vez ahí?

4.16 Densificar

La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas. La experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas.

Densificar es sumamente importante una vez hayas accedido a la Realidad Cuántica. Si no llevas a cabo esto tu experiencia será corta, sin mucha consistencia y poco provechosa. La información que puedas traerte de una experiencia sin densificar será mucho menos relevante que si densificas. Tienes que grabarlo bien en ti y poner especial atención en ello. Suele pasar que se tiene mucho entusiasmo por acceder y llevar a cabo el plan de acción pero se omite este importante paso. El resultado de ello es que las experiencias no son como te las esperas. Por eso, repito: la experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas.

Densificar es hacer real y más tangible la experiencia en la Realidad Cuántica. Densificar te ayuda a sostener esa realidad en el tiempo. Densificar te ayuda a hacer más concreto ese mundo y a evitar que se convierta en una experiencia inconsciente.

Si recuerdas el apartado del plan de acción en tu libreta de sueños, como primer objetivo estaba densificar. Escrito en mayúscula y marcado por un asterisco. *DENSIFICAR.

Has tenido un despertar consciente sin moverte y sin abrir los ojos, has encontrado la llave que habías programado, la has elevado y has salido de tu cuerpo en un movimiento consciente que te ha proyectado hacia la Realidad Cuántica. Es posible que cuando llegues ahí no haya luz o que la luz sea muy tenue. Esto es algo que suele suceder más bien al principio de estas prácticas. ¿Cómo encender la luz? A veces es tan sencillo como acercarte al interruptor de la habitación y encender la luz. Otra posibilidad es exclamar: «¡Quiero luz, quiero luz!». Si esto no resulta, acerca tus manos a un palmo de tus ojos y enfócate en ellas intentando captar todos sus detalles. Al principio solo verás la silueta, pero poco a poco irán formándose ante ti hasta que de repente todo el lugar esté iluminado. Si aun así no logras tener luz, aléjate de donde yace tu cuerpo físico lo máximo posible, vete a otro cuarto y repite el ejercicio de las manos. La luz se dará.

Has tenido un despertar consciente sin moverte y sin abrir los ojos, has encontrado la llave que habías programado, la has elevado y has salido de tu cuerpo en un movimiento consciente que te ha proyectado hacia la Realidad Cuántica. Lo primero que deberás hacer es ponerte de pie con las piernas abiertas firmemente ancladas al suelo y con los brazos estirados hacia arriba. Siente tu cuerpo con solidez, haciendo fuerza contra el suelo y estirando bien

tus brazos. La idea es que adoptes una posición totalmente contraria a la de tu cuerpo físico en la cama. Si estás tumbado con las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo, al proyectarte estira tus brazos y abre tus piernas al máximo. Una vez de pie y consciente de tu forma es hora de densificar.

Hay dos principales maneras de densificar: a través de la vista y del tacto. Estos son los sentidos que más utilizamos día a día, que mayor cantidad de estímulos reciben y que nos dan grandes dosis de información.

La vista

Has salido de tu cuerpo y elegirás un objeto de tu entorno para densificar con la vista. Este puede ser tu libreta de sueños sobre tu mesilla de noche, o una lámpara de pie en la esquina de tu habitación, puede ser una planta que tengas al costado de tu armario o una prenda de ropa que cuelgue sobre la silla. Cualquiera que sea ese objeto que elijas deberás proceder de la siguiente manera: harás un recorrido visual exhaustivo del objeto, observando milímetro a milímetro su existencia y todos los elementos que lo componen sin detenerte en ningún punto. Observarás este objeto con lujo de detalle sin pasar por alto ningún fragmento. Si, por ejemplo, has elegido un libro que tenías sobre tu escritorio, lo tomarás entre tus manos y a veinte centímetros de tus ojos, observarás con mucho detalle la textura y los poros del papel, recorrerás con la vista milímetro a milímetro el lomo y las tapas, te fijarás en la tipografía, imágenes y colores que compongan sus páginas, notarás las costuras o grapas que las sujetan. Harás este ejercicio durante treinta segundos antes de pasar a otro objeto. Debes invertir ese tiempo en ello. Puede que pienses que lo que estás viendo al llegar ahí ya es muy real, pero al hacer esto, el entorno en el que te encuentras se irá tornando más y más real, y puede que llegues a percibirlo hiperreal. Densificar te ayudará a sostener esa hiperrealidad. En esa hiperrealidad verás más colores, verás la luz que emana de esos colores, podrás percibir tu entorno de manera sinestésica, podrás oír el sabor de una fruta, ver una emoción o percibir las formas geométricas de una melodía.

El tacto

Has salido de tu cuerpo y elegirás un objeto en tu entorno para densificar con el tacto. Al igual que con la vista recorrerás el objeto elegido con tus

manos milímetro a milímetro, como si fueras un ciego leyendo braille. Si has elegido una prenda de ropa, la tomarás entre tus manos y sentirás con todo detalle la textura de su tejido, la temperatura de la tela y los pliegues que pueda tener. Recorrerás con tus manos con todo detalle sus botones, cremalleras y bolsillos. Sentirás todas sus costuras entre tus dedos. Treinta segundos y tu percepción cambiará completamente y te llenarás de energía, lo que alargará tu experiencia.

Lo ideal es poner en práctica ambos sentidos a la vez. Recorrer los detalles de cada objeto milímetro a milímetro con la vista y el tacto durante treinta segundos y pasar al próximo objeto y así ir sosteniendo esa realidad hasta alcanzar un nivel de realidad que te permita traerte a vigilia información valiosa. Si no llegas a ese nivel de realidad por no densificar de la manera adecuada es posible que la información que puedas obtener no sea la más adecuada y caigas en el sueño inconsciente.

Otra manera de densificar es a través de la totalidad de tu cuerpo, sintiéndolo al máximo. Has salido de tu cuerpo, has adoptado una posición totalmente contraria a la que tenías en tu cama y te tiras al suelo y comienzas a hacer flexiones. 1, 2, 3... 40 flexiones; sientes todos tus músculos y tu corazón bombeando. Otra posibilidad es comenzar a dar volteretas hacia atrás, o dar saltos o hacer sentadillas. Cualquier actividad que elijas hazla durante 30 segundos. Esta actividad te ayudará a hacerte presente y a sostener esa realidad.

Existe también otra forma más compleja de densificar. Se trata de hacer creer a tu subconsciente que estás en vigilia, al igual que cuando estás en un sueño inconsciente y tu subconsciente piensa que estás despierto en tu cuerpo físico. Has salido de tu cuerpo y comienzas a actuar teniendo un diálogo contigo mismo en el que narras lo que harías normalmente cada día cuando te levantas: «Estoy despierto, me levanto de mi cama en vigilia y me pongo las zapatillas de andar por casa y ahora me dirijo a mi cocina de vigilia y me preparo un zumo de naranja de vigilia. Ahora me voy a preparar unas tostadas en vigilia porque esta es mi realidad de todos los días. Ya he desayunado en vigilia y ahora saldré estando en vigilia a dar un paseo como todos los días por mi barrio...». El objetivo es decirte a ti mismo que estás despierto en tu cuerpo físico, sabiendo perfectamente que estás en un sueño. Eres totalmente consciente de que estás en la Realidad Cuántica, pero al tener ese discurso y actuar como si estuvieras en vigilia, tu subconsciente se lo cree, bajala guardia y ya no intenta con tanto ahínco llevarte de vuelta a la

inconsciencia. En ese momento la experiencia se torna muy real o hiperreal.

Densificando disfrutarás y experimentarás una capacidad de percepción y acción que nunca antes habías vivido en tu capacidad de ser. Recuerda, la experiencia en la Realidad Cuántica no vale la pena si no densificas, así que lo primero que harás al llegar ahí será tocarlo y observarlo todo con mucho detalle, milímetro a milímetro. Frota tus manos, intenta atravesar una con la otra, toca tus ropas, siente tu cabello, frótate los brazos y piernas. Avanza paso a paso en plena presencia, atento a todo lo que acontece ahí. Mientras densificas con un objeto puedes también olerlo o chuparlo, intentar cambiar su forma con tus manos. Puedes refregarte la espalda contra una pared, el marco de la puerta o un árbol. El objetivo de densificar es atraer y sostener con tus sentidos este universo de infinitas posibilidades.

Una vez hayas densificado adecuadamente y el nivel de realidad que estés presenciando te permita interactuar y moverte sin que se desmorone, pasarás a ejecutar tu plan de acción para ese día.

4.17 Alargar la experiencia en la Realidad Cuántica

Has tenido un despertar consciente sin moverte y sin abrir los ojos, has encontrado la llave que habías programado, la has elevado y has salido de tu cuerpo en un movimiento consciente que te ha proyectado hacia la Realidad Cuántica. Has densificado adecuadamente y tienes tu escenario consolidado. Llevas a cabo el ejercicio de mirarte al espejo y ahora es el momento de dirigirte a tu primer objetivo. Recuerda que en el plan de acción deberás tener tus objetivos para ese día muy claros y bien definidos. No pierdas de vista tus propósitos ni dejes que tu atención los abandone. Tu subconsciente intentará boicotearte repetidas veces a lo largo de tu camino ofreciéndote distracciones de todo tipo con el fin de desviarte de tu cometido y llevarte de vuelta a la inconsciencia, a un estado dormido sin control ni capacidad de decisión. Deberás mantener en ti la firme sensación y seguridad de que eres siempre tú quien decide. Desde la plataforma de Sueño Cuántico usamos de manera lúdica y cariñosa el término de «la jefa» para referirnos a nuestro subconsciente.

Alargar la experiencia en esta realidad dependerá en parte de ganarle el pulso a la jefa, a tu subconsciente. Densificar es tan importante que no se limita solo al comienzo de la experiencia. Densificar está fuertemente ligado al estar presente en todo momento. Por ejemplo, te encuentras en la Realidad Cuántica, en una calle y quieres dirigirte hasta la esquina para entrar en la casa que se encuentra allí. Mientras avanzas ve tocando las paredes, corriendo o pegando saltos, toca los árboles a tu paso, siente la brisa que mueve tus cabellos. Si para ir hasta donde está tu objetivo, pasas por una frutería, toma una manzana y avanza mientras la masticas escuchando cómo cruje entre tus dientes y sintiendo el aroma que desprende. Si en tu camino te encuentras con un enamorado regalándole flores a su enamorada, quítale ese ramo y continúa tu camino oliéndolas, impregnándote de su fragancia. Mantén la presencia y atención todo el tiempo, siente la experiencia con todo detalle. Esta es la única manera de que la jefa no te gane el pulso, estando presente. Sucede al igual que aquí en vigilia, si dejas que tu subconsciente gane el pulso, pierdes la presencia y tu mente divaga de pensamiento en pensamiento haciéndote actuar de manera automática, perdiéndote el ahora.

Una gran ayuda para esto es cuestionar. Te voy a enseñar dos preguntas relevantes que deberás plantearte. Estás dos preguntas las tendrás siempre en mente y te las harás tanto en el mundo onírico como en vigilia. Al repetir y cuestionarte lo mismo constantemente en vigilia llegará el momento en que lo repitas en tus sueños. La primera es: «¿Estoy eligiendo yo?». Si integras en ti esta pregunta serás capaz de darte cuenta de los trucos de tu subconsciente. Vamos a ver esto con un ejemplo. El objetivo de tu plan de acción es ir a visitar a tu abuela en su casa en el pueblo. Has salido de tu cuerpo y te encuentras en su calle, allá en la esquina está su casa. Vas caminando y a pocos metros te encuentras con un niño llorando, descalzo y con la ropa rota. Tiene una pelota pinchada en la mano y la cara sucia, puede que sea tu primo o tu sobrino o un niño cualquiera. Te mira y llorando exclama tu nombre y te dice: «Me he perdido y no puedo encontrar a mis padres, por favor, ayúdame». Tu subconsciente te va a tirar anzuelos que sabe que a ti te mueven emocionalmente y poco a poco te irá atrayendo hacia él. En este caso ese niño es el anzuelo. Tú lo miras y le dices: «Pero cariño, ¿qué te ha pasado? Mira cómo estás». Él responde: «Es que me ha atropellado un coche y luego han venido otros niños, me han robado los zapatos, me han pegado y me han pinchado la pelota». Tu subconsciente es capaz de montarte una película muy dramática con la finalidad de distraerte de tu objetivo. Tú le

dices: «¡Pobre niño! Claro, ven conmigo, yo te ayudo a encontrar a tus padres». En ese momento, la jefa te ha atrapado, te ha llevado a su terreno y caes en un sueño inconsciente. Por el contrario, si entrenas la pregunta: «¿Estoy eligiendo yo?» en vigilia y, en consecuencia, la repites estando en la Realidad Cuántica, cuando estés a punto de acompañar a ese niño a buscar a sus padres te preguntarás: «¿Estoy eligiendo yo?». En ese momento miras al niño y miras a tu alrededor y te das cuenta de que tú no estás eligiendo eso, que estás en la Realidad Cuántica y que tienes un cometido escrito en tu plan de acción. Apartas al niño y densificas al máximo porque puede que al pasar un segundo más pierdas la experiencia. Frota tus manos con fervor, tírate al suelo y haz flexiones, restriega tu espalda contra la pared para acto seguido continuar con tu objetivo y dirigirte a la casa de tu abuela. Continúas tu camino y un poco más allá aparece una señora muy mayor. Tiene la cadera rota: «¡Hijo, por favor ayúdame!». Una vez más, el anzuelo. Apartas a la señora, densificas al máximo y sigues caminando con total presencia y atención hasta la casa de tu abuela. Tu subconsciente tiene muchísimos recursos y sabe cuál es el cebo que a ti más te atrae.

La otra gran pregunta es: «¿Estoy soñando?». Al igual que la pregunta anterior, deberás repetirla en vigilia una y otra vez para grabarla en ti hasta plantearte lo mismo en el mundo de los sueños. Siguiendo con el ejemplo anterior: has tenido un despertar consciente, encuentras la llave, la elevas y sales de tu cuerpo. Atraviesas una puerta y llegas a la calle donde vive tu abuela. Mientras avanzas caminando te preguntas: «¿Estoy soñando?» y acto seguido te respondes con total seguridad: «Pues sí, estoy soñando, este es mi mundo de los sueños». Al cabo de unos metros te vuelves a preguntar: «¿Estoy soñando?» e inmediatamente te respondes: «¡Claro que sí! Estoy en la Realidad Cuántica, ya lo sé». Sigues caminando y al rato te planteas la pregunta nuevamente: «¿Estoy soñando?», haces una pausa y te respondes un poco dudoso: «Eeehm. Sí, esta es la Realidad Cuántica». ¡Atención, cuidado ahí! Has dudado un segundo y puede que en un segundo más pierdas la experiencia. En ese momento densificas al máximo y retomas tu plan de acción dirigiéndote a la casa de tu abuela.

A medida que avanzas en tu camino hacia tu objetivo, te vas planteando ambas preguntas: «¿Estoy eligiendo yo?, ¿estoy soñando?» a la vez que vas sintiendo y densificando, con la atención puesta al máximo en tu intención. De esta manera conseguirás dilatar tus experiencias por mucho tiempo y

vivir y disfrutar de muchas mágicas, bellas y enriquecedoras experiencias dentro y a través del centro de tu corazón.

A parte de la falta de presencia y la constante persistencia del subconsciente por llevarte a la inconsciencia, existe otra causa que puede hacer que pierdas la experiencia en la Realidad Cuántica. Existe un tiempo natural en estas proyecciones. Probablemente tu primera experiencia sea más bien corta y puede que dure apenas unos segundos. Voy a enseñarte algunos trucos para alargar este tiempo. En primer lugar, mantener la calma y la emoción tranquila. Suele pasar que en la primera experiencia fuera del cuerpo la emoción nos supere y nos haga volver de inmediato al cuerpo.

Estás en esa playa en Hawái, paseando por la arena como habías planificado. Sientes que el paisaje empieza a desmoronarse y empiezas a sentir como si fueras absorbido, esta es la señal de que estás a punto de volver a tu cuerpo físico. En ese momento te absorbe y vuelves a tu cama. Debes mantener la calma y la emoción tranquila y lo más probable es que vuelvas a encontrar la llave que en un principio te llevó hasta ahí. Has vuelto a tu cuerpo, pero sin moverte y sin abrir los ojos, poniendo atención en tu cuerpo y sin emoción mantienes la tranquilidad y vuelves a sentir la llave, la elevas, sales de tu cuerpo y retomas tu experiencia. Esto puedes llegar a hacerlo repetidas veces. Estás en medio de tu experiencia, vuelves a tu cuerpo, sientes la llave nuevamente, la elevas y vuelves a salir. Así, una y otra vez dentro de la misma experiencia. La clave es controlar la emoción y mantener la tranquilidad y el enfoque.

Un segundo truco para recuperar la experiencia es usar el mismo impulso con el que has sido absorbido para volver a proyectarte al mismo lugar. Sigues en esa playa en Hawái y sientes cómo vas a volver a tu cuerpo físico. Imagínate como si tu cuerpo fuera una boca absorbiendo tu proyección como un espagueti. Al volver a tu cama usa ese mismo empujón para volver a esa misma playa poniendo tu intención en ello.

Tercer truco. Estás en esa playa en Hawái y sientes cómo tu cuerpo va a absorberte, rápidamente te agarras a una palmera que tengas cerca. Con todas tus fuerzas te aferras a ella, sosteniéndote firmemente hasta que llega el momento en que tu cuerpo deja de tirarte hacia él y puedes continuar con tu experiencia. Siempre que vuelvas a la Realidad Cuántica densifica al máximo y sigue tu aventura.

Un cuarto truco que puedes poner en práctica es llevarte algo de esa realidad a tu cama. Estás en la playa en Hawái y sientes cómo tu cuerpo físico te llama de vuelta, rápidamente agarras un coco que esté tirado cerca de ti en la arena y te lo llevas a la cama. Vas a llegar a tu cama con un coco entre las manos, no te va a quedar ninguna duda. Te traerás de la Realidad Cuántica la posición de tus manos agarrando el coco y tumbado en tu cama comenzarás a tocarlo y sentirlo con todo detalle. Cuando no te quede ninguna duda de que ese coco está entre tus manos, en un movimiento consciente sales de tu cuerpo y vuelves a la playa. Recuerda densificar una vez vuelvas ahí.

Estás en la playa en Hawái y sientes que tu cuerpo físico te va a absorber. En ese momento te tiras a la arena y te haces el dormido. Esperas cinco segundos y miras para constatar que sigues en la playa en Hawái. Si es así, densifica y sigue tu experiencia porque quiere decir que a la jefa se le ha pasado el momento de llevarte de vuelta. Es como si dijera: «Bueno, está dormido, no pasa nada». No me preguntes por qué, pero este truco número cinco funciona muy bien. Ya lo comprobarás tú mismo.

Todos estos trucos puedes utilizarlos cuando se te esté acabando ese tiempo natural de la experiencia, para dilatarla una y otra y otra vez. Puede ser posible que a medida que te adentres en este universo que habita en ti termines encontrando nuevos trucos para extender el tiempo de tus experiencias.

4.18 Viajar a través del tiempo, el espacio y encontrar personas

Para viajar a través del tiempo y el espacio, para vivir situaciones concretas y encontrar personas y objetos dentro de la Realidad Cuántica, tendrás que tener en cuenta algunas de las leyes de la física cuántica mencionadas en el capítulo 2. El concepto de onda y partícula que nos explica la ciencia a través de experimentos en laboratorio, ha llevado a concluir que el observador es quien sostiene, de entre ese mar de infinitas posibilidades, una de ellas en concreto. Esa posibilidad donde ponemos la atención es la que toma forma, observamos y experimentamos. Más allá de donde tus sentidos pueden percibir existen todas las posibilidades. Una vez interiorices estos conceptos, el moverte a través de la Realidad Cuántica te resultará muy sencillo. Como

todo aprendizaje, deberás practicar con constancia para lograr dar el valor y la intención requerida a tus palabras y pensamientos, para que ellas sean las únicas que cuenten en esta realidad. Ya sabes que puedes moldear tu realidad con tus pensamientos.

Tanto para viajar a través del tiempo como para viajar a través del espacio usarás los mismos mecanismos. Dará igual si quieres ir a dar un paseo por Júpiter o si quieres dirigirte a la época de los dinosaurios. Todas estas experiencias son un paquete de información que ya existe en este mundo de posibilidades. Una vez vayas adquiriendo práctica en tus experiencias te darás cuenta de que no te has movido en el tiempo, que tiempo solo hay uno, al igual que el espacio. Te darás cuenta de que lo que haces es acceder a un paquete de información como quien busca información en las páginas de un libro dentro de una biblioteca de infinitas posibilidades. Todo existe allí, frente a ti y dentro de ti. Existen todas las posibilidades de ser en todas partes a la vez, disponibles para cuando quieras acceder a ellas. No importa si no entiendes esto completamente aún o si tienes otra idea al respecto. Si te resulta complicado de comprender, no te preocupes, es algo que no suelen enseñarnos en las escuelas ni algo que sea parte de nuestro día a día. Lo importante es que aprendas estos mecanismos y los pongas en práctica, y a medida que avances en tu camino y vayas teniendo experiencias en esta realidad, irás comprendiendo y sacando tus propias conclusiones de cómo opera el universo y de cómo funcionas tú y de lo que eres capaz.

Las ruedas del tiempo son misteriosas. El tiempo es un concepto de la mente. Sin la mente no hay concepto de tiempo. Aniquila la mente. Irás más allá del tiempo. Entrarás al mundo sin tiempo. Vivirás en el Eterno.

Sivananda

Una primera técnica para desplazarte a través del espacio-tiempo, la cual solo podrás utilizar una vez en cada salida extracorpórea, es la misma salida. Has tenido un despertar consciente sin moverte y sin abrir los ojos, pones atención en tu cuerpo y sientes esa vibración. Focalizas tu intención, elevas la llave y en el momento en que haces la croqueta te repites: «¡Quiero ir a las pirámides de Egipto, quiero ir a las pirámides de Egipto!» y te levantas ya en Egipto. Ese mismo movimiento consciente para salir de tu cuerpo te llevará

directamente a tu destino.

No es necesario salir de tu cuerpo, aparecer en tu habitación y luego dirigirte a tu objetivo. Es entendible que en tus primeras experiencias quieras salir de tu cuerpo y observarte tumbado en la cama y te invito a hacerlo, te aseguro que es una experiencia muy enriquecedora. Cuando salgas de tu cuerpo y observes tu cuerpo físico en la cama puedes hablarle con amor, darle un abrazo, un beso o hacerle Reiki. Puedes cuestionarte quién está soñando, si tú o aquel cuerpo en la cama. Lo más probable es que, a medida que avances en tus experiencias, pierdas el interés en verte tumbado en la cama. Aprovecha entonces la propia salida para dirigirte a tu destino.

Otra técnica para viajar a través del espacio-tiempo son las puertas físicas. La misma puerta de tu habitación puede hacer de portal a cualquiera de esas infinitas posibilidades. Has tenido una salida extracorpórea y te diriges hacia la puerta de tu habitación. Si la puerta está abierta, la cierras y te pones delante de ella con los brazos extendidos en su dirección. Una vez posicionado, exclamas: «¡Quiero ir a la época de los dinosaurios, quiero ir a la época de los dinosaurios, quiero ir a la época de los dinosaurios!». Tu declaración tiene que tener una potente intención, sin ningún atisbo de duda y ser totalmente concreta. En caso contrario, puede que al abrir la puerta te encuentres cualquier cosa o en cualquier lugar bien alejado de tu objetivo. Tus palabras deberán estar siempre en consonancia con tu corazón, y cuando abras esa puerta te encontrarás en una llanura o zona boscosa y ahí estarán esperándote esos dinosaurios. Las puertas son maravillosas, te pueden llevar a todas partes. A través de una puerta puedes irte al fondo del mar, a Orión, a Japón, al centro de la Tierra o al centro del sol, puedes visitar cualquier civilización, ya sea terrícola o cósmica. Las posibilidades son infinitas siempre que la puerta esté bien cerrada y tu intención sea potente y clara.

Al igual que las puertas, puedes encontrar o generar túneles, puentes, caminos o escaleras que te lleven al sitio que quieres ir. «¡Que al final de este túnel esté el desierto del Sáhara!». «¡Que al terminar este camino se encuentre el Amazonas.!», «¡Que al otro extremo de esta escalera de caracol se encuentre la casa donde viví en mi infancia!».

Existe otra técnica para moverte a través del espacio-tiempo: la teletransportación. Imagínate que has decidido ir a la luna y ya has llegado ahí a través de una puerta en tu habitación. Ahora quieres desplazarte a otro

sitio, pero en la luna no hay puertas. Cierra tus ojos y haz tu declaración: «¡Quiero ir al centro de París, quiero ir al centro de París, quiero ir al centro de París!» y cuando hayas terminado de exclamarlo con potente intención, te impulsas levemente hacia arriba con tus pies de puntillas, como si quisieras emprender vuelo. Sentirás cómo un torbellino te absorbe y te lleva hasta que caes de pie. Cuando abras los ojos, si no has dudado, estarás en el centro de París. Si dudas puede que aparezcas en Tokio o en cualquier otro sitio. Recuerda la firme intención y la total atención en el plan de acción para dirigir tus experiencias. Otra manera de teletransportarte es a través del movimiento. Estás caminando por las calles del centro de París y quieres ir a la casa de tu tía Margarita, que vive en Barcelona; conoces muy bien su casa. Mientras sigues caminando por las calles de París cierras los ojos y declaras: «¡Quiero ir a la casa de mi tía Margarita, quiero ir a la casa de mi tía Margarita, quiero ir a la casa de mi tía Margarita!». A la vez que sigues caminando, te imaginas un lugar concreto de esa casa, por ejemplo, visualizas las paredes del pasillo que llevan a la sala de estar, te imaginas los cuadros que cuelgan de ellas, tus pies caminando sobre el suelo de madera y los muebles dispuestos a un costado, te imaginas oír en el fondo el programa de radio que a ella tanto le gusta escuchar. Una vez abras los ojos, te encontrarás caminando en la casa de tu tía Margarita, exactamente en el mismo escenario que has empezado a visualizar.

Estos mismos mecanismos puedes utilizarlos para encontrarte con personas en esa realidad. Si, por ejemplo, quieres encontrarte con tu abuela que ya ha abandonado su existencia terrenal, te diriges a una puerta cerrada y te plantas frente a ella con tus brazos extendidos en su dirección y exclamas: «¡Que detrás de esta puerta esté mi abuela, que detrás de esta puerta esté mi abuela, que detrás de esta puerta esté mi abuela!»; abres la puerta y ahí estará ella sentada en su sillón favorito.

Recuerda lo mencionado en el capítulo 2 de este libro: todo lo que tienes detrás de ti no lo estás observando y ahí es donde existe un infinito campo de posibilidades listas para ocurrir a través de un observador, a través de ti. Siguiendo con el ejemplo anterior de querer encontrarte con tu abuela, declara: «¡Que detrás de mi esté mi abuela Mari, que detrás de mi esté mi abuela Mari, que detrás de mi esté mi abuela Mari!»; una vez te des la vuelta ahí estará ella dirigiéndote esa sonrisa que tanto te reconforta. También puedes simplemente declarar «¡Que aparezca mi abuela, que aparezca mi abuela, que

aparezca mi abuela!» y dejar que el escenario te traiga a tu abuela. Es posible que aparezca andando desde la cocina, por ejemplo, si te encuentras en tu casa, hasta llegar delante de ti y decirte: «Hola, hijo, ¿qué tal estás?, ¿me has llamado?».

Es sumamente importante que no seas violento ni ansioso cuando te encuentres con personas en la Realidad Cuántica. No ponerte nervioso y mantener la calma te será de mucha ayuda para tener una comunicación provechosa y cariñosa con la persona con la que hayas decidido encontrarte. Imagínate que hace cinco años murió tu abuela y tienes muchas ganas de verla. Buscas una puerta, manifiestas tu deseo, abres la puerta y te la encuentras ahí. Tienes que estar tranquilo. Lo que no puedes hacer es ir hasta ella y soltarle de manera abrupta una serie de preguntas e información: «Abuela, abuela, ¿qué tal estás? ¡Tenía tantas ganas de verte! ¿Cómo estás? ¡Cuéntame algo, dime que haces, blablablá...!». Y todo esto mirándola fijamente a la boca y esperando sus palabras con ansia. Si actúas así, tu abuela probablemente te mire extrañada y rechace tu actitud avasalladora. Solo conseguirás agobiarla y seguramente ni siquiera te conteste y se marche de ahí. A las presencias que se encuentran en esa realidad no les gusta el nerviosismo. Lo que tienes que hacer es acercarte a ella con mucha tranquilidad, como si la hubieses visto ayer, casi con indiferencia. Entiendo que es complicado al principio porque estás movido por la emoción de verla después de tanto tiempo. Puede que las primeras veces que te encuentres con esa persona solo necesites abrazarla, olerla y sentirla. Pero cuando tu intención sea comunicarte con ella, aunque te produzca una gran emoción, recuerda hacerlo desde una absoluta tranquilidad. Siguiendo con el ejemplo anterior, te has encontrado con tu abuela y una manera de acercarte a ella podría ser invitarla a sentarse a tu lado en un banco que haya por ahí: «Ven, abuela, siéntate aquí a mi lado», le dices con absoluta calma. Puedes rodearla con tu brazo y acariciarle la espalda mientras ella te pregunta cómo estás. Tocar a las personas en esa realidad te ayudará a densificar. «Bien, estoy muy bien abuela, la familia bien, los niños también, ¿y tú que tal estás?». Seguramente tendrás que controlar un poco tu emoción y ella empezará a hablarte. «Pues bien, cariño, aquí estoy con mi hermana y con mi padre. Nos gusta salir a pasear juntos y hacer esto y lo otro...» y ella te irá contando lo que tengas que saber en ese momento. Recuerda, casi con indiferencia y con mucha tranquilidad.

Al igual que con las personas, estos mecanismos funcionan con las cosas. Si necesitas hacer aparecer un objeto en esa realidad, ya sea una llave para

abrir una puerta, una espada para luchar contra un dragón o un símbolo de un corazón para entregárselo a tu niña herida de la infancia cuando viajas a tu pasado, usarás esta misma técnica. Declaras, por ejemplo:«Que dentro de ese cajón esté la llave!». «¡Que debajo de la alfombra esté la piedra con el símbolo de un corazón grabado en ella!». «¡Que detrás del sofá esté esa espada de oro y diamantes para luchar contra el dragón!». Puedes llevar tu mano detrás de tu espalda y declarar: «¡Quiero un sombrero!». Cuando hagas aparecer tu mano frente a tus ojos, ahí estará sosteniendo ese bello sombrero de copa. Recuerda que deberás siempre buscar aquellos espacios ocultos al sentido de tu vista, esos lugares donde tu visión no esté sosteniendo la realidad. Así, mediante tu observación, se manifestará la posibilidad de tu intención. Es en esos lugares donde encontrarás lo que quieras poniendo toda tu fuerza de voluntad en ello. Sabrás con certeza desde tu corazón que eso que buscas y declaras está ahí. Si lo piensas bien, funciona exactamente igual que en esta realidad de vigilia. La diferencia es que aquí el tiempo y el espacio tienen una linealidad y todo requiere más tiempo y paciencia, ya que los mecanismos de acción son otros y se rigen por leyes distintas. Recuerda que tus pensamientos crean tu realidad.

4.19 El libro Maestro

El capítulo de la práctica está llegando a su fin y tienes gran parte de la información con respecto al método Zardezan que te hace falta para acceder y desenvolverte en la Realidad Cuántica. Para registrar todas las vivencias que vayas teniendo dispondrás de tu libro Maestro.

Al igual que la libreta de sueños, el libro Maestro es una gran herramienta para tus experiencias en este universo de infinitas posibilidades. ¿Qué es el libro Maestro? Podríamos llamarlo también el libro de la bruja o el libro del brujo. Es el libro en el cual anotarás tus experiencias dentro de la Realidad Cuántica. Es un libro mágico y muy especial. Te invito a crear este libro con tus propias manos y a adquirir los materiales para así decorar sus tapas e interior. También puedes encontrar tu libro Maestro a través de una gran declaración como has venido aprendiendo a lo largo de este capítulo. En la primera página de este libro puedes plasmar el símbolo Zardezan, que

es el símbolo que te está ayudando a acceder a esta Realidad Cuántica y a anclar estas experiencias a través de su método. Este símbolo encierra todas las enseñanzas volcadas en este libro y las sostiene en el espacio-tiempo del universo. Toda la esencia de este aprendizaje está contenida en él.

Si antes de leer este libro y comenzar a practicar este método para navegar por estos mundos ya has tenido vivencias de este tipo, te invito a plasmarlas en las primeras páginas de tu libro Maestro. Si no las has tenido, al igual que en la libreta de sueños, te convido a inventarte tu primera experiencia. Será de gran motivación para ti y tu subconsciente.

Has tenido una experiencia en la Realidad Cuántica. ¿Cómo registrar tu experiencia en este libro? Primero anotarás la fecha. Luego le darás un título a esta experiencia para, al igual que en la libreta de sueños, poder acceder a la información de manera práctica cuando así lo requieras. A continuación, harás un dibujo que te recuerde a esa experiencia consciente que has tenido. Podrás llevar a cabo esta tarea como más te guste y acomode. Podrás realizarla con lápices de colores, acuarelas, cera, en blanco y negro, collage, de manera abstracta, simbólica o muy realista, según tus habilidades en esta materia. Después de este dibujo escribirás tu experiencia con todo detalle. Describirás el lugar, los personajes, tus emociones y sensaciones, en definitiva, todo lo que hayas podido captar. Tómate tu tiempo para ello, hazlo con buena letra, con una linda caligrafía. Puedes para ello ambientar el espacio donde estés encendiendo una vela, poniendo algo de música o prendiendo un incienso. Tómate el debido tiempo para ello porque es algo muy importante que hará que vayas sosteniendo esa realidad y anclando en ti la intención de vivir más y más experiencias para explorar ese mundo. Lo siguiente que debes hacer cuando hayas terminado de escribir tu experiencia será plasmar un símbolo para esa vivencia. ¿Cómo crear ese símbolo? Mientras estés haciendo el dibujo o describiendo tu experiencia, conectado a tu corazón con la energía y con la tarea de registrar en tu libro Maestro esa maravillosa experiencia que has tenido, tómate un momento. Cierra los ojos y, conectado a esa información que estás registrando, haz un par de respiraciones profundas y cuando vuelvas a abrir los ojos, agarra los lápices o colores que sientas, déjate llevar y dibuja lo primero que te salga. Pueden ser figuras geométricas, líneas o alguna forma concreta, lo que tú sientas. Ese símbolo encerrará toda la información de esa experiencia que has tenido. Ese símbolo hará que vayas abriendo un espacio en ti para ir guardando y almacenando toda esa información y símbolos que harán que tu capacidad onírica se vaya dilatando. Tu libro Maestro será un

registro maravilloso que con el tiempo podrás ir revisando para darte cuenta de la fuerza que tiene tomar consciencia y despertar. Tu libro Maestro te dará fuerza y motivación para seguir en este camino y te mostrará la interacción entre el mundo de vigilia y el universo onírico. Te mostrará tu evolución como Ser y hacia dónde te están dirigiendo las experiencias conscientes que estás viviendo en tu universo de infinitas posibilidades.

Aquí tienes un ejemplo de cómo podría quedar una página en tu libro Maestro.

Barcelona, 11/11/2020

Título: El bosque milenario

Realizar un dibujo que me lleve de vuelta a esa experiencia.

Descripción (apuntar lugar, personajes, emociones, sensaciones...):

Sentí las vibraciones, todo se movía, parecía que había un terremoto. Mi corazón se aceleró, no podía moverme ni respirar bien, sabía que tenía que dejarme morir a pesar de que sentía un poco de miedo. Logré intensificar las vibraciones al máximo y entregarme a ellas... ¡Cling! sonó una campanita y sentí como en una ráfaga de aire mi cuerpo energético se desprendía de mi cuerpo físico poniéndome de pie sobre la cama. Avancé dando saltitos probando elevarme mientras frotaba mis manos para densificar y no perder la experiencia. Salí de mi habitación y avancé por el pasillo amasando las paredes, mis manos se hundían en ella como si fuera una masa de pan. Quería llegar a la puerta de la terraza para cuando la atravesara entrar en un bosque milenario. Ese era mi plan de acción. Salí a la terraza y todo estaba oscuro, vislumbré a lo lejos un grupo de árboles enormes. Las ramas y hojas sonaban bajo mis pies. El aire estaba fresco y olía a setas. Me acerqué a uno de los árboles y comencé a escalarlo. Podía sentir la textura de la corteza con la palma de mis manos y el olor a madera húmeda. De pronto pasó volando un pájaro de múltiples colores, con la mirada me perdí siguiéndolo en su vuelo mientras observaba sus brillantes colores. La escena comenzó a desvanecerse y caí en un sueño inconsciente.

Dibujar un símbolo para encerrar toda la información de esta experiencia e integrarla en mí.

Anexo - Otras formas de acceder a la RC

A.1 Acceder a la Realidad Cuántica antes de dormir

Este es el segundo mejor momento para poner en práctica el acceso a la Realidad Cuántica. Lo ideal es que practiques esta técnica solamente cuando hayas aprendido a acceder en el momento del despertar y tengas suficiente práctica en ello, cuando hayas comprendido los mecanismos y las llaves se manifiesten en ti con facilidad y fluidez.

Para esta técnica antes de dormir, la clave es acceder al subconsciente de manera lenta y pausada como si te pusieses un paracaídas sensitivo y poco a poco te dejaras caer en el sueño. Lo que la gran mayoría de las personas está acostumbrada a hacer es irse a la cama, tomar la posición más cómoda y tirarse de cabeza al mar del inconsciente y perderse ahí navegando en una barca sin rumbo durante toda la noche.

Esta técnica, como mencionaba anteriormente, consiste en caer poco a poco en el sueño. Yo lo llamo el efecto «abuelo». Imagina a tu abuelo sentado en su sillón favorito delante de la televisión. De pronto notas que se le empieza a caer la cabeza porque se está quedando dormido; se está durmiendo, cabecea y se levanta, y vuelve a cabecear y levanta la cabeza nuevamente, y vuelve a dormirse y se despierta nuevamente. Esto es lo que tienes que conseguir de manera consciente para acceder a la Realidad Cuántica. La clave es buscar un equilibrio entre las ganas de dormirte (es decir, determinar el nivel de cansancio para evaluar si te costará dormirte o te dormirás rápidamente), la posición corporal que vayas a adoptar y la llave a la cual te vayas a agarrar. Estos son los tres puntos clave. Antes de comenzar el ejercicio evaluarás tu nivel de cansancio. Si tienes mucho sueño y piensas que te quedarás dormido rápidamente, adoptarás una posición un tanto incómoda para no dormirte tan rápido, es decir, que no sea tu posición favorita para relajarte y dormirte cada noche. Recuerda que la clave es caer poco a poco en tu subconsciente. Tendrás también que decidir en qué llave pondrás tu atención para tu lenta y pausada caída hacia el sueño. Si eliges la vibración, por ejemplo, te dedicarás exclusivamente a buscar y sentir esa vibración, liberarás tu mente de cualquier

pensamiento y disfrutarás de ese momento de duermevela. Pondrás absoluta atención en los procesos de tu cuerpo y en el ritmo de tu respiración para así encontrar esa vibración y agarrarte a ella. La clave es gozar plenamente de ese momento y de sentir la llave que hayas elegido. No te pongas a pensar en que tendrás un acceso, simplemente siente y déjate caer poquito a poco en ese mundo infinito de posibilidades. La diferencia con la técnica al despertar es que esta toma más tiempo, es un ejercicio que durará mínimo 20 minutos. Es una técnica que pone tu atención en el sentir. Mientras te duermes te agarras al sentir. Puede que en algún momento caigas en el inconsciente (como tu abuelo en el sillón), pero vuelves y te agarras nuevamente al sentir. Llegará el momento en que estarás en el punto de transición entre la vigilia y el sueño, en ese estado hipnagógico del que te hablé en el capítulo anterior y que tanto les gustaba a personajes como Dalí y Einstein. Es en ese momento en el que te deslizarás y te adentrarás en la Realidad Cuántica. Ya estás ahí.

Este ejercicio también es conocido en otra variante como relajación activa. Aquí te lo estoy enseñando de manera que entrenes algunas de las llaves clave para abrir la puerta de tu inconsciente y así poder irlas integrando en ti. La relajación activa consiste en ir relajando cada punto de tu cuerpo, parte por parte, desde los pies hasta la cabeza de manera consciente. Un dedo del pie, después el otro y así ir subiendo hasta la cara, los labios, orejas etc., poniendo la atención en sentir cada parte de tu cuerpo durante el recorrido. Consiste, al igual que el ejercicio anterior, en poner atención en los procesos de tu cuerpo y tu respiración. Esto irá relajando y durmiendo tu cuerpo poco a poco y mantendrá despierta tu consciencia hasta que llegues a ese punto de transición entre la vigilia y el sueño. Cuerpo dormido, consciencia presente y despierta. Estos ejercicios son una gran oportunidad para observar los procesos de nuestro cuerpo y ser conscientes de cómo nos vamos a dormir, y no simplemente tirarnos de cabeza a la cama pensando solamente en dormirnos rápido para estar descansados para las actividades que nos esperan al día siguiente. Podremos observar qué posición nos es más cómoda para dormirnos rápidamente, cuál es la posición que nos lo dificulta un poco más, qué pasa con nuestra respiración, cómo se relajan nuestros músculos, cómo se comporta nuestra mente y dónde tenemos puesta nuestra atención.

La Realidad Cuántica se encuentra en el punto de transición entre el consciente y el inconsciente. Es ese punto imaginario entre un estado y el otro en el que se rompe y desaparece la dualidad, pasando a ser consciente

e inconsciente el mismo lugar, porque el tiempo y el espacio dejan de tener un significado lineal. Te invito a que pruebes esta técnica las primeras veces en el mismo horario en que llevas a cabo la técnica al despertar: en el último ciclo de sueño, después de programar tu vaso de agua. Te será más fácil. Una vez que hayas entrenado lo suficiente en ese momento podrás empezar a probarlo al comienzo de tu noche, en una siesta o cuando te vaya bien.

A.2 Acceder a la Realidad Cuántica tomando consciencia en medio de un sueño (Sueño lúcido)

Si debes dormir durante un tercio de tu vida, ¿por qué deberías dormir también en tus sueños?

Stephen LaBerge

Tomar consciencia en medio de un sueño es una de las maneras para acceder a la Realidad Cuántica más extendidas y enseñadas en Internet y en libros. Es lo que se conoce como «sueño lúcido». Consiste en prepararnos de manera consciente, a lo largo de nuestro día, a través de repetidas pruebas de realidad para que de manera automática e inconsciente generemos en nuestras noches ciertos patrones que nos hagan darnos cuenta de que estamos en medio de un sueño.

¿Qué son las pruebas de realidad? Estas pruebas consisten en llevar a cabo una acción para valorar si estamos dentro de un sueño o viviendo la experiencia en vigilia. Esta prueba de realidad va de la mano con una pregunta. Cada vez que vayas a realizar una prueba de realidad deberás preguntarte antes: «¿Estoy soñando?». La pregunta dará comienzo a la prueba. La prueba durará un intenso minuto focalizado en encontrar un detalle que te diga si estás dentro de un sueño o en vigilia. La realizarás con mucho detalle, sin importarte lo que esté pasando alrededor. Serás el director del control de calidad de la empresa llamada Realidad y tu tarea será observar en ese instante con total detalle que todo lo que entendemos como real y contundente siga así.

Primera fase de la prueba de realidad. Tu cuerpo y tu entorno. Te preguntas: «¿Estoy soñando?» y abres tus manos frente a ti y las observas y las tocas. Las manos siempre están a tu alcance. Intenta arrancarte los dedos, estira de ellos, intenta atravesar la palma de una mano con los dedos de la otra. Observa con mucho detalle los vellos, las uñas, las huellas dactilares, si aquella pulsera o ese anillo que siempre tienes puesto siguen ahí. Poniendo toda la atención en las manos, olvidándote de todo lo demás. Después de observar tus manos puedes seguir con el resto del cuerpo, comprobando que por ejemplo tus tatuajes sigan ahí, que tus articulaciones se doblen hacia el lado que toca, que tu camiseta sea del material correcto; observa tus piernas, rodillas y pies. ¿Son como suelen ser? Una vez observado el cuerpo pasarás a la segunda fase. Observa con todo detalle tu entorno. Procede a tocar paredes y todo lo que tengas a tu alrededor. Comprueba si puedes atravesar la pared con tus manos, si su textura es la que suele tener; puedes chuparla para comprobar si sabe a pared o a otra cosa como frutas o hierba. Mueve algo de lugar y observa si cambia su forma o si al estirar la pata de la silla se deforma. Una vez observado tu entorno más próximo, pasarás a la tercera fase de esta prueba y observarás con todo detalle todo lo demás. Si estás en una habitación, acércate a la ventana y comprueba que todo esté en orden, comprueba que solo hay un sol en el cielo, que los árboles son verdes, que no hay burros o bicicletas surcando los cielos. Dedícale a cada uno de estos niveles de análisis de la realidad 20 segundos de atención plena y de detallada observación.

Cuando estás en vigilia y haces estos ejercicios tienes la certeza de que estás despierto, así es, pero también cuando estás soñando piensas que esa es tu vigilia en ese momento. Por eso es muy importante que hagas estas pruebas de realidad para lograr un sueño lúcido. Aunque estés seguro de que estás en vigilia, haz la prueba con total atención porque puede ser que en algún momento te encuentres en un sueño y en el momento que te estires un dedo se haga largo como un espagueti o que toques la pared y te encuentres amasándola como si estuvieses haciendo pan.

Las pruebas de realidad sirven para grabar en tu subconsciente acciones repetitivas. Si repites lo suficiente estas acciones en vigilia, en algún momento lo harás automáticamente en un sueño y podrás responder tras formularte la pregunta «¿Estoy soñando?», con un contundente: «¡Sí, estoy en un sueño!».

Esta prueba de realidad puedes aplicarla de las dos siguientes maneras:

1. Tomando como referencia el análisis de los sueños inconscientes.

En el apartado de análisis dentro de tu libreta de sueños has ido apuntando los detalles de tus sueños. Si ya llevas haciéndolo unos cuantos meses, habrás podido darte cuenta de que se repiten ciertas situaciones o personajes dentro de tus sueños. Tomemos como ejemplo que te has dado cuenta de que cada tanto tiempo sueñas que estás en la playa de alguna isla tropical. Antes de llevar a cabo la prueba de realidad te dispondrás a entrar en estado meditativo durante 5 minutos para llevar a cabo una visualización muy detallada de ese escenario con el cual sueles soñar. Observarás cómo se mecen las palmeras con el viento y cómo las aves exóticas surcan los cielos. Sentirás la arena tocando tus pies y el sol calentando tu cuerpo. Oirás el rugido de las olas del mar rompiendo en la orilla y cómo a lo lejos, en la frondosa vegetación que hay detrás de ti, se comunican entre sí una colonia de monos autóctonos. Una vez que hayas finalizado la visualización, darás paso a la prueba de realidad: «¿Estoy soñando?» y llevarás a cabo las tres fases de análisis.

¿Qué se quiere lograr con esto? ¿Qué se crea con esto? Una que vez hayas repetido este ejercicio durante un tiempo varias veces al día, crearás un programa en tu subconsciente y llegará el momento en que te encuentres en ese sueño en la playa de tu isla tropical y automáticamente te preguntes: «¿Estoy soñando?» y lleves a cabo la prueba de realidad. La respuesta a tu pregunta será «¡Sí!», porque encontrarás algún detalle que así te lo indique. Después de eso tendrás que ir a por tu plan de acción y todo el procedimiento que ya conoces.

2. Tomando como referencia un punto de ancla elegido.

Esto consiste en elegir alguna acción que lleves a cabo repetidas veces durante el día o algún suceso que pueda ocurrir con frecuencia en tu jornada para realizar la prueba de realidad. Algunos ejemplos: cada vez que abras o cierres una puerta o cada vez que le des al interruptor para encender o apagar una luz, cada vez que te laves las manos o cada vez que tomes agua, cada vez que veas a un perro o cada vez que veas a una persona con una camiseta roja. Queda a tu elección, lo importante es que cuando elijas uno seas muy meticuloso y lleves a cabo la prueba varias veces al día todos los días, cada vez que ocurra lo que has elegido. Si no eres constante no crearás ese hábito y, por lo tanto, el patrón no se repetirá en tus sueños. Si eres constante, un día entrarás

en tu cocina, encenderás la luz y harás la prueba de realidad, y al mirar por la ventana verás un burro volando y sabrás que ya estás ahí.

Recuerda que una vez ahí deberás DENSIFICAR y centrarte en tu plan de acción. Algo muy recomendable después de darte cuenta de que estás en un sueño es imaginarte tu cuerpo en la cama para volver a él y de ahí agarrarte a una llave, elevarla y volver a salir. ¿Por qué esto? Llegarás a un nivel de consciencia mucho mayor que el que tendrías dentro de tu sueño lúcido. Comenzarías la experiencia desde la salida extracorpórea y no desde un escenario creado por tu mente subconsciente. Podrás rescatar de la experiencia información mucho más valiosa y productiva que podrás aprovechar en vigilia y en tu experiencia de vida.

Te animo a practicar con las pruebas de realidad, sobre todo como ejercicios para mejorar la atención y la presencia. Existen algunas otras pruebas de realidad que puedes hacer durante el día, como taparte la nariz para comprobar si puedes seguir respirando. Si te encuentras en un sueño, aunque tengas la nariz tapada podrás respirar. Otra prueba es leer algo, apartar la vista y luego volver a leerlo. En un sueño el texto cambiará constantemente, como también cambiará la hora indicada en un reloj cada vez que apartes la vista y vuelvas a mirar. También puedes darle al interruptor de la luz cada vez que entres en una habitación para comprobar si se enciende o se apaga. Lo interruptores no suelen funcionar correctamente en el mundo de los sueños. ¡Atrévete a explorar y buena aventura!

Los sueños interpretados no son importantes. Los importantes son los sueños lúcidos: cuando eres y te haces consciente de lo que estás soñando. El arte y la poesía también son muy importantes.

Alejandro Jodorowsky

Antes de finalizar, quisiera hablarte brevemente de las posibles diferencias entre el sueño lúcido y el viaje astral. Ambos son términos que se escuchan con frecuencia cuando se habla de este tipo de experiencias y crean cierta confusión porque no queda muy claro si son lo mismo. La respuesta más simple es que estamos hablando del mismo fenómeno, pero empleando distintos términos para referirnos a ellos. Veamos ciertos matices. Como

habrás notado, a lo largo de este libro se dan diversos nombres a estos fenómenos. Se habla de viaje astral, experiencia fuera del cuerpo, proyección de la consciencia, desdoblamiento, sueño lúcido, etc. Como también habrás podido darte cuenta, sea cual sea el nombre que se utilice, todos apuntan a experimentar una realidad más allá de la realidad física, más allá de la tercera dimensión en la que estamos acostumbrados a desenvolvernos. Apuntan a una conexión con la fuente, con la divinidad, con un Ser superior vibrando a frecuencias más elevadas. Nos hablan de experimentar una realidad más allá de la que podemos percibir con nuestros sentidos físicos. Podría decirte que, una diferencia entre el sueño lúcido y el viaje astral, sería el punto de partida para adentrarte en esa realidad y comenzar tu viaje. En caso del sueño lúcido, como acabamos de ver en este anexo, la persona toma consciencia dentro de un sueño inconsciente y lo vuelve una experiencia consciente pudiendo dirigir desde ese punto el viaje a voluntad. En el viaje astral, el punto de partida es el desprendimiento voluntario y consciente del cuerpo físico sin atravesar el estado de sueño inconsciente. En ambos casos se accede al mismo espacio, y en ambos casos se realiza un viaje con el cuerpo sutil/astral. Cada noche, cuando soñamos, nos desprendemos de nuestro cuerpo físico. Podemos concluir que los sueños son viajes astrales y lo que marca la diferencia es el nivel de consciencia/lucidez con el que nos movemos por esa realidad.

Nitrógeno en el cerebro, hierro en la sangre, calcio en los huesos y un alma en llamas. No me vuelva usted a decir que no soy una estrella.

David Sant

Capítulo 5

La nave

Estamos hechos de la misma materia que los sueños.

William Shakespeare

Este capítulo contiene información y herramientas para el entrenamiento, cuidado y mantenimiento de tu nave. La nave que te transportará en una travesía de autoobservación y autoconocimiento a través de un sinfín de aprendizajes, sensaciones y experiencias al campo cuántico de infinitas posibilidades. Esta nave es tu cuerpo y sin él nada de esto sería posible. Recuerda que tu cuerpo es tu templo.

5.1 La magnífica máquina humana y su sistema energético

La estructura de la máquina humana consta de muchos sistemas sostenidos por un armazón de huesos y unido por el tejido conectivo. Todos los sistemas de este organismo funcionan conectados y armonizados gracias al corazón que les da vida y del cual depende su existencia. La unidad más pequeña que forma un organismo es la célula. Los órganos están formados por tejidos que son un conjunto de células, y estos órganos interactúan entre sí formando los sistemas y aparatos del cuerpo humano. Para que puedan llevar a cabo sus funciones, reciben impulsos nerviosos procedentes del encéfalo y la médula espinal.

Nuestro cuerpo humano es una máquina perfecta capaz de ver, oír, oler, sentir y degustar. Poseemos un sistema inmune que nos defiende de agresiones potencialmente peligrosas. Tenemos un sistema nervioso responsable de que seamos conscientes de nuestro entorno exterior y de nosotros mismos, encargado de la memoria y procesos cognitivos. Contamos con un sistema endocrino que se ocupa de la regulación de nuestro organismo mediante las hormonas, y un sistema circulatorio hecho a base de venas y arterias por el cual viaja la sangre, llevando nutrientes y oxígeno. Nuestro sistema digestivo se encarga de recoger y aprovechar los nutrientes para mantener las funciones biológicas, mientras que nuestro sistema respiratorio capta oxígeno y elimina dióxido de carbono. El sistema excretor tiene la función de desechar aquellas sustancias que puedan ser dañinas para el organismo, y el sistema reproductor se encarga de la procreación de la especie. El sistema muscular lo forman unos seiscientos músculos; hay músculos implicados en el movimiento voluntario, otros que se encuentran en los órganos y también están los músculos cardíacos, que permiten el transporte de la sangre mediante

el movimiento del corazón. El sistema esquelético está compuesto por alrededor de 200 huesos y, junto con el sistema muscular, forman el sistema locomotor que nos permite movernos. El sistema linfático es el encargado de transportar la linfa, sustancia en la cual se encuentran los glóbulos blancos involucrados en la defensa del organismo. Por último, tenemos el sistema integumentario, constituido por el órgano más grande del cuerpo humano: la piel. Este se conforma también por uñas y vello y se encarga de proteger al organismo de agentes externos además de mantener una temperatura constante.

Aparte de este cuerpo físico descrito anteriormente, de manera breve y sin ahondar detalladamente en sus múltiples mecanismos y funciones, poseemos otros cuerpos. Estos son los cuerpos sutiles que comprenden otros aspectos de la existencia humana. Los cuerpos sutiles son parte de nuestro Ser o consciencia y abandonan el cuerpo físico en el momento de su muerte, liberando la energía vital al universo.

Los seres humanos somos unidades de consciencia multidimensionales. Existimos y nos movemos en múltiples dimensiones o universos paralelos a pesar de que la mayoría de las personas solo experimentan esta realidad física y material. Podemos darnos cuenta de nuestro cuerpo físico porque lo percibimos con nuestros sentidos físicos. Con nuestro cuerpo físico, que es el más denso de todos, captamos el mundo de la materia usando nuestros cinco sentidos. Es este el vehículo que usamos para movernos en nuestra vida diaria en este tiempo y espacio. Nos cuesta más trabajo notar la existencia de nuestros cuerpos sutiles porque no podemos captarlos con estos cinco sentidos. Cada uno de estos cuerpos tiene una frecuencia de vibración distinta y una función específica para ayudarnos en nuestro camino por la vida.[27] Los activamos cuando trasladamos a ellos nuestra consciencia. No voy a entrar en detalle de cuántos cuerpos tenemos exactamente, ni a profundizar en la descripción de cada uno. Lo importante es que tomes consciencia de que eres mucho más de lo que puedes ver y tocar. Uno de estos cuerpos sutiles que sí me interesa nombrar, sin restar importancia a los otros, es el cuerpo astral, ya que este es el cuerpo que todos usamos al soñar. Este cuerpo es el que utilizamos como vehículo para adentrarnos en el mundo astral y con el que percibimos el mundo simbólico de los sueños. Un sueño es parte de una

27 ESPACIO MÍSTICO. «Los 7 cuerpos del ser humano». Disponible en: https://espaciomistico.com; MEDITARTE. «El aura y los cuerpos sutiles». 2015. Disponible en: https://meditarte.com

experiencia vivida con este cuerpo.

Los cuerpos sutiles conforman lo que conocemos como aura y nos envuelven en todas las direcciones, formando a nuestro alrededor un campo energético que vibra a frecuencias muy sutiles. Este campo o sistema energético, aparte de estar formado por estos cuerpos sutiles, está constituido por los chakras o centros energéticos y los nadis o canales energéticos. La función de los nadis es conducir el prana o energía vital a través de este sistema energético. Los chakras sirven de estaciones receptoras, transformadoras y distribuidoras de las diferentes frecuencias de la energía vital. Absorben energía del entorno y del cosmos además de irradiar energía.[28]

Los chakras son centros de energía especializados que nos conectan al universo multidimensional. Los chakras son portales dimensionales que se hallan dentro de los cuerpos sutiles y que recogen y procesan energía de naturaleza vibratoria superior, de manera que pueda ser adecuadamente asimilada y utilizada para transformar el cuerpo físico.

Richard Gerber (Medicina Vibracional)

Todos los centros de energía(chakras) tienen como objetivo mantener un equilibrio de salud en el cuerpo humano, ayudando a la curación de la mente, el cuerpo y el alma. Al almacenar, analizar y transformar información de los procesos involucrados en el plano físico, mental, emocional y espiritual, están estrechamente relacionados con el bienestar de cada persona.

Todas las enfermedades se localizan primero en estos cuerpos sutiles, y si no se tratan debidamente, aparecerán con el tiempo en el cuerpo físico. Es por esto que es de gran importancia mantener nuestro sistema energético equilibrado y en un estado vibracional óptimo. La interdependencia del cuerpo energético y el cuerpo físico es evidente. Cuando uno sana o enferma, el otro también. Para que el cuerpo físico funcione bien necesita al sistema energético. Imagina que tu cuerpo es un pueblo formado por varias casas. Cada casa necesita suministro eléctrico para poder funcionar. En cada casa hay un cuadro eléctrico (chakra) que transforma y distribuye la electricidad para realizar distintas funciones como encender luces, hacer funcionar la la-

28 YÖGA ANCESTRAL PRIYANANDA. «Los Chakras : El sistema energético y los cuerpos sutiles del hombre». 2015. Disponible en: https://tantrayogaancestral.wordpress.com

vadora o aspiradora (funcionamiento de los distintos sistemas del cuerpo físico, el funcionamiento de los órganos, etc.). La electricidad (prana o energía vital) viene de la central (el sistema energético del universo) y es suministrada a cada casa a través de un sistema de cableado que, además, conecta todas las casas entre sí (los canales energéticos o nadis). El pueblo puede sufrir problemas y agresiones provenientes del exterior (ladrones, terremotos, inundaciones, etc.), que vendrían a ser los gérmenes, bacterias, energías negativas, contaminación del ambiente, etc. También puede sufrir problemas desde el interior (problemas entre los vecinos, diferencias entre las familias, accidentes domésticos, etc.), que vendrían a ser los pensamientos negativos, traumas de la infancia o de otros sucesos durante la vida, luto por un ser querido, etc. Todos estos factores pueden contribuir a atascar y bloquear los chakras, impidiendo que distribuyan la energía vital a través de todo el cuerpo, causando así enfermedades y malestar. Es por todo esto que mantener en equilibro y cuidar de nuestro sistema energético es de gran importancia. Podemos concluir que el cuerpo energético alimenta al cuerpo físico con energía vital para que este funcione en su máxima capacidad, además de protegerlo, equilibrarlo y purificarlo.

5.2 La glándula pineal

La glándula pineal funciona como un reloj dimensional que, cuando se activa, podemos sintonizar con cualquier tiempo dado. Cuando veía las agujas de ese reloj desplazarse hacia adelante o hacia atrás, comprendí que, igual que una máquina del tiempo programada para viajar a una época en particular, existe también una realidad o dimensión en cada espacio determinado. Esa increíble visión me estaba mostrando que la glándula pineal, igual que una antena cósmica, posee la capacidad de sintonizar con información situada más allá de nuestros sentidos físicos y conectarnos con otras realidades que ya existen en el momento eterno.

Joe Dispenza (Sobrenatural)

¿Qué es lo que, a nivel físico, te transporta a la Realidad Cuántica? ¿Cuál es el botón que accionas en tu cuerpo para que se dé la experiencia?

Sabemos que nuestro cerebro emite ondas cerebrales en distintas frecuencias dependiendo del estado en que te encuentres. Las conocemos como ondas cerebrales de frecuencia Beta, Alfa, Zeta, Delta y Gamma. Cuando accedes a la Realidad Cuántica o cuando tomas lucidez en medio de un sueño, se activan partes específicas del cerebro. Algunos monjes budistas han participado en estudios para observar y medir, mediante la aplicación de diferentes tecnologías, cómo funcionan sus cerebros durante y después de profundas meditaciones o de sostener estados de intensa relajación. Los resultados que arrojan estos estudios muestran que la zona que se activa en el cerebro durante estos largos estados meditativos es la misma que se activa cuando alguien toma lucidez en un sueño. Podemos concluir que en ambos casos nos conectamos a una consciencia superior.

Nada descansa. Todo se mueve, todo vibra.

El Kybalion, Ley o Principio de Vibración

Todo está en constante vibración. Todo en el universo se compone de vibraciones a diferentes frecuencias. Una vibración es la propagación de una onda de energía. La frecuencia es la cantidad de ciclos que produce una onda en un tiempo determinado. Cuanto mayor es la frecuencia, más rápido vibra la onda (vibración alta), y cuanto menor es la frecuencia, más lenta es la vibración (vibración baja). Cuando suceden estas experiencias, como acceder a la Realidad Cuántica o tomar lucidez en un sueño, nuestras ondas cerebrales vibran a determinada frecuencia.

La glándula pineal está situada en el centro de nuestro cerebro y se activa mediante ciertas frecuencias. Es del tamaño de una lenteja y debe su nombre a su característica forma de piña (la piña de los pinos). Esta glándula regula nuestros ciclos y ritmos circadianos. La glándula pineal es la encargada de producir la serotonina y la melatonina. Cuando tus ojos perciben la luz del día, se estimula la glándula pineal, que reacciona y fabrica serotonina, el neurotransmisor diurno. Y cuando empieza a oscurecer, la falta de luz la estimula para que fabrique melatonina, el neurotransmisor del sueño.

Hay ciertos estados que se dan en la glándula pineal que modifican la química de la melatonina y la transforman en distintas sustancias. Cuanto más alta es la frecuencia que interactúa con la glándula pineal, mayor es

el cambio, creando las condiciones para vivir ciertas experiencias. Una de estas alteraciones de la melatonina crea DMT (dimetiltriptamina).[29] Te invito a ver un documental llamado *DMT: la molécula espiritual*. El DMT es una molécula que ingerida por vía externa produce un estado alterado de consciencia y ha sido objeto de muchos estudios. Profesores universitarios, científicos y médicos que han experimentado con el DMT como parte de estos estudios, afirman haber viajado a otros planos, a otras galaxias y sistemas solares. Personas escépticas han vuelto de estas experiencias diciendo que han entendido que Dios está en todo y en todos y han experimentado la unión con el cosmos. Dicen que cuando nacemos y morimos sufrimos una gran descarga de DMT. Diversos grupos indígenas del Amazonas usan el DMT para sus ceremonias a través de la conocida Ayahuasca, un brebaje que contiene esta sustancia y lleva a los que la consumen por un viaje potente de autoconocimiento y sanación. Puede que esta molécula, junto a otras sustancias fabricadas por la glándula pineal en ciertas condiciones, sean necesarias para ramificar tu consciencia hacia el cosmos; que sean estas sustancias las que nos conecten con esas otras dimensiones donde el espacio-tiempo ya no es lineal y nos ayuden a vivir una experiencia mística y trascendental.

A partir de ahora, te invito a investigar y profundizar acerca de la magia de la Realidad Cuántica, a interesarte en cómo llegamos a ella y cuál es el contexto biológico que nos lleva a acceder a estas realidades y dónde se encuentran. Ya posees ciertas nociones a nivel matemático y físico. A nivel vivencial, con la práctica tendrás tus experiencias y lo irás entendiendo. Ahora toca conectarlo a nivel biológico para ampliar tu comprensión. La información acerca de la glándula pineal es muy extensa y compleja y no es mi intención exponerla con gran detalle en este libro, sino darte una noción general, despertar tu interés e invitarte a seguir investigando y explorando en este camino.

Esta glándula es de gran valor y ha sido representada en diversas culturas en estatuas, pinturas, accesorios, etc. Existen muchas curiosidades entorno a esta glándula. Te invito a buscar documentales e información para que constates con imágenes la presencia que tiene en el mundo entero. Una de estas curiosidades es la presencia de esta forma de piña en el ámbito de la Iglesia católica. En el Vaticano, donde se guardan infinitas riquezas y secretos, se encuentra el Patio de la Piña y toma su nombre de una enorme escultura de

29 DISPENZA, Joe. Sobrenatural. «Cuando la melatonina asciende de categoría, aparece la magia». p. 320 - 324. 2018.

bronce de cuatro metros de altura en forma de piña. Este patio se destinaba principalmente al descanso de los papas. ¿Sería un lugar de meditación para conectar con otros planos? ¿Un lugar de conexión entre lo humano y lo divino, entre el mundo material y el espiritual? También la férula papal que lleva el Papa cuando asiste a alguna ceremonia tiene una piña justo debajo de la cruz. Podemos encontrar decenas de representaciones de la piña en diversas esculturas y templos alrededor del mundo. La glándula pineal está relacionada también con el concepto de tercer ojo. Un ojo capaz de ver más allá de lo tangible. Un símbolo del antiguo Egipto, el Ojo de Horus, se parece mucho a la imagen de la glándula pineal y su ubicación en el cerebro. Seguramente los antiguos egipcios ya comprendían la importancia de esta glándula que les permitía viajar a otras dimensiones.

Los fuegos siempre están jugando alrededor de la glándula pineal pero cuando la kundalini los ilumina, por un breve momento el universo entero se hace visible.

Madam Blavatsky

5.3 Elevar la frecuencia vibratoria

Si quieres encontrar los secretos del universo piensa en energía, frecuencia y vibración.

Nikola Tesla

Como hemos estado constatando a lo largo de este libro, todo en el universo se compone de ondas de energía que están vibrando y, por lo tanto, al ser parte de este universo también nosotros somos ondas. Todas esas ondas de energía vibran en variadas frecuencias. Veíamos anteriormente que la vibración es la propagación de una onda, y que la frecuencia es la cantidad de veces que oscila esa onda en un determinado lapso de tiempo. Por lo tanto, si la oscilación es rápida estamos hablando de una vibración alta (energía más sutil) y si, por el contrario, es lenta, hablamos de vibración baja (energía más

densa). Habrás escuchado hablar muchas veces de la vibración alta y la vibración baja refiriéndose a lugares o personas, de la importancia de vibrar alto y alejarse de las vibraciones bajas. Todos vibramos a una frecuencia particular. ¿Por qué es importante tener una vibración alta?

Tu vibración es una forma elegante de describir tu estado general de Ser. Todo en el universo está hecho de energía vibrando a diferentes frecuencias. Incluso las cosas que parecen sólidas están compuestas de campos de energía vibratoria a nivel cuántico, y esto te incluye a ti.

Cassandra Sturdy

Las emociones elevadas, pensamientos positivos, la fuente y las formas espirituales puras, como tu esencia o ser divino, poseen una vibración alta. Para poder conectar con ellas es esencial vibrar en la misma frecuencia. Es así como funciona la ley de la atracción: si tu frecuencia es baja, atraerás a personas y circunstancias que vibran a ese mismo nivel y será lo que determine tu experiencia de vida y la realidad en la que te muevas. Experimentarás aquello que esté en la misma frecuencia que tu consciencia. Aquello en lo que fijes tu atención determinará tu nivel de energía y la velocidad a la que vibre tu sistema energético. Cuanto más alta se encuentre nuestra frecuencia vibratoria, mayor capacidad tendremos de percibir los aspectos sutiles de la realidad, por lo tanto, más cerca estaremos de la felicidad, del amor y de la paz.

No podemos ver las vibraciones, pero sí las percibimos y nos afectan constantemente. Influye en tu vibración prácticamente todo lo que te rodea y todo con lo que nutres tu cuerpo físico y tus cuerpos energéticos. Tus hábitos, estilo de vida, acciones, palabras y pensamientos juegan un papel de gran importancia en tu frecuencia vibratoria y afectan considerablemente a tu experiencia en este mundo. Pon en marcha un trabajo personal para crear un estado de coherencia entre tus pensamientos, tus emociones y tus acciones para aportar serenidad, luz y salud a tus cuerpos sutiles; comienza a traer a un plano consciente el cuidado de tu cuerpo físico en cuanto a alimentación y ejercicio y verás grandes resultados en tus relaciones con los demás y en la interacción con el planeta y el universo entero. Verás como el camino a la conexión entre tu nave y las dimensiones sutiles se abre ante ti en un despliegue

cósmico de abundancia y profundo aprendizaje.

Una buena alimentación es de gran importancia. Una alimentación basada en alimentos vivos, frescos y lo más cercanos a la madre tierra aportarán una inmensa cantidad de nutrientes a tu organismo. Es altamente recomendable dejar de lado todo tipo de alimentos procesados y azúcares y volver, en lo posible, a una alimentación simple, libre de sufrimiento y en su mayoría alcalina para mantener el equilibrio de tu organismo. Los alimentos vivos elevan tu frecuencia vibratoria de manera significativa porque poseen una conexión con la fuente. Las frutas, verduras y semillas, por ejemplo, aumentarán tu vibración; y los productos altamente procesados llenos de químicos sintéticos, antibióticos y pesticidas la reducirán notablemente. No hay dietas que valgan para todos, es importante aprender a escuchar al propio cuerpo para alimentarse de forma adecuada y coherente. En cuanto a la práctica del método Zardezan, es recomendable, y no solo en la práctica de este método sino por ser un hábito saludable, cenar mínimo tres horas antes de ir a dormir y de manera ligera. Otro factor sumamente importante dentro de la dieta es beber abundante agua. El agua ayuda a hidratar y limpiar el cuerpo de tóxicos que disminuyen nuestra vibración.

También el ejercicio es un factor que afecta favorablemente al equilibrio de tu organismo y a un buen estado de salud. Es recomendable practicarlo con regularidad. La vibración es movimiento, así que mantenerte en movimiento elevará tu frecuencia vibratoria. Desde caminar, bailar o hacer yoga hasta practicar algún deporte en equipo mantendrán tu mente, cuerpo y espíritu vibrando en armonía.

Meditar. La meditación también eleva la frecuencia de tu vibración. Trae calma y paz mental, te ayuda a enfocar la mente dispersa y a controlar el estrés y la ansiedad, lo que mejora tu equilibrio emocional. Con la meditación puedes enfocarte hacia adentro y comenzar así un proceso de autoconocimiento y búsqueda del Ser. Si la mente está activa la consciencia no puede entrar, por eso es importante lograr tener la mente como un lago tranquilo para que la consciencia pueda expresarse.

Calma las aguas de tu mente y el universo y las estrellas se verán reflejados en tu alma.

Rumi

La meditación te ayudará a trabajar tu capacidad de concentración y a desarrollar la contemplación serena sin identificarte con lo que viene de afuera ni de adentro. Con solamente diez minutos al día podrás notar grandes cambios. Hay muchísimas técnicas y corrientes, pero lo más importante es empezar. Día a día y poco a poco para ir integrando esta maravillosa práctica en tu vida.

Tomar consciencia de nuestra respiración trae grandes beneficios. La respiración consciente equilibra nuestra energía y purifica nuestro organismo. Una de las maneras en las que el prana o energía vital entra en nosotros es a través de la respiración. Si respiramos de manera consciente, seremos capaces de distribuir de forma más efectiva esta energía vital y de llevarla a cada rincón de nuestro cuerpo físico y sistema energético.

Cuando el prana se mueve, chitta (la mente) se mueve. Cuando el prana está tranquilo, chitta también está tranquila. Por esta quietud (del prana) el yogui alcanza la calma. Por lo tanto, debe controlarse vayu (el aire).

Hatha Yoga Pradipika

Los pensamientos y emociones elevados llevan a un estado de coherencia. El pensamiento es energía y toda energía, como bien ya sabes, tiene una frecuencia y toda frecuencia transporta información. Si liberas al campo cuántico un pensamiento negativo atraerá hacia ti situaciones negativas. Nuestros pensamientos moldean y crean nuestra realidad y tienen el poder de cambiarla. Aprender a observar el flujo de pensamientos en nuestra mente, ser consciente de ellos y acallar los pensamientos que no nos aportan ningún beneficio y solo nos mantienen mareados en una rueda de preocupaciones y problemas hará que tengamos una experiencia de vida enriquecedora. Es un gran desperdicio de energía vital cultivar constantemente preocupaciones y alimentar pensamientos negativos, ya sean hacia una persona o situación. Hay que reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos positivos. Aprender a no reaccionar, sino a responder ante las circunstancias de la vida será de gran utilidad. Al enfocar nuestra energía en el presente y acallar nuestra mente de pensamientos repetitivos, estaremos dejando espacio para que sucedan cosas nuevas. Podemos aumentar la vibración de nuestro sistema energético con el poder de nuestro pensamiento, con pensamientos y

emociones de frecuencias elevadas. Una emoción es energía en movimiento. Las vibraciones son magnéticas, por lo tanto si vibras en gratitud, armonía y felicidad es lo que atraerás a tu vida. Por el contrario, emociones de baja vibración como el miedo, odio y rencor atraerán hacia ti experiencias y manifestaciones en esa misma frecuencia. El pensamiento crea y la emoción manifiesta.

Que sepas que no puedes cambiar el mundo que ves, pero con que cambies un solo pensamiento tuyo, cambiará tu universo.

Albert Einstein

La naturaleza es una gran fuente de vibraciones elevadas. El contacto con ella es esencial. Un paseo por la montaña, por el bosque o la playa aumentarán sin duda tu frecuencia vibratoria. También lo hará caminar descalzo por la arena o la tierra, contemplar la belleza de una flor o el movimiento de las nubes; observar el vuelo de una mariposa y la lluvia a través de tu ventana o sentarte al pie de un árbol y sentir su corteza en tu espalda. El sol es otro manantial de altas vibraciones que nos aporta la naturaleza. Mostrar profundo respeto por la naturaleza nos contactará con sus fuerzas sutiles. Cultivar un jardín puede ser una práctica hermosa para elevar nuestra vibración. Aunque vivamos en una ciudad, dentro de un pequeño apartamento, tener una maceta con una planta y cuidar de ella nos alimentará el espíritu.

Retirarse en el silencio y el esplendor majestuoso de la Naturaleza colma al Ser hasta la plenitud, relaja la mente e inunda el corazón de serenidad.

Ma Deva Padma

Son muchas las cosas que puedes hacer para elevar tu vibración. Desde grandes cambios en tu vida hasta pequeños detalles. Ser agradecido es una de ellas, vivir en gratitud por lo que tienes y por lo que te rodea repercutirá de manera positiva en tu experiencia de vida. Puedes hacer una lista de gratitud para darte cuenta de la abundancia en la que vives. A pesar de que la vida te ponga en circunstancias que a primera vista puedan parecerte desagradables

o poco favorables, agradece, suelen ser oportunidades de aprendizaje. Ser amable con los demás y contigo mismo te elevará en frecuencia vibratoria; perdonar, liberarte de los rencores y resentimientos que bloquean tu evolución, también lo hará.

Otras cosas para elevar tu frecuencia vibratoria incluyen sonreír, dejar de lado las quejas, escuchar tu intuición, eliminar los juicios y ordenar y limpiar tus espacios. Escuchar música clásica y música medicina, o tocar tú mismo un instrumento de origen ceremonial como podría ser el didgeridoo, los cuencos tibetanos o de cuarzo, o un tambor chamánico, serán altamente beneficiosos para tu estado vibracional. Practicar la oración, los mantras o rituales y expresarte a través del arte, en cualquiera de sus formas, también serán un gran aporte a tu estado vibracional. Y, por último, una cosa muy importante de mencionar es que todo lo que hagas lo hagas porque te inspira, porque te hace sentir alegre y pleno. Si no lo sientes, no lo hagas. Y si lo sientes, hazlo y no lo reprimas.

Empezarás a notar que cuando elevas tu vibración empiezan a darse las sincronías. Acontecimientos y personas afines y alineadas con tu vibración comenzarán a inundar tu realidad. A mayor frecuencia vibratoria manifestarás mayor creatividad, entendimiento, conexión, riqueza y diversidad.

5.4 Creer, crear, sincronicidad e intuición

Para ver un mundo dentro de un grano de arena, y un cielo dentro de una flor silvestre, sostén el infinito en la palma de tu mano, y la eternidad en una hora.

William Blake

A la gran mayoría nos habrá pasado alguna vez de estar pensando en alguien y al cabo de unos minutos, horas, o en un futuro muy cercano, recibir una llamada telefónica o un mensaje de esa persona. A veces soñamos con alguien o alguna situación y esa persona al día siguiente nos escribe o contacta o aquella situación se manifiesta. A más de alguno le habrá ocurrido de acordarse súbitamente de alguien y cruzarse a esa persona por la calle o estar

hablando de algún tema en concreto y que comience a sonar una canción relacionada con ello o una melodía que evoque un recuerdo que tenga que ver con la conversación que estábamos teniendo. ¿A quién no le ha pasado de ir caminando por la calle y sentir intuitivamente un impulso de doblar en esa esquina y encontrarse con algún mensaje, persona o situación significativa? Todos estos acontecimientos que parecen coincidencias tan grandes que nos resulta difícil creer que sean mera casualidad y que tienen un carácter significativo se conocen como sincronicidades.

El término sincronicidad fue acuñado por Carl Gustav Jung en los años 50 para definir «la simultaneidad de sucesos vinculados por el sentido, pero de manera causal». Esto quiere decir que ocurren dos o más eventos coincidiendo temporalmente pero que no están ligados entre sí por una cuestión de causa y efecto sino que su relación es de contenido, de significado.

En nuestra vida cotidiana ocurren eventos y se nos dan muchas señales, y que las veamos depende de nuestra atención. La vida nos habla, y estar atentos y despiertos es de gran importancia para recorrer nuestro camino. Para escuchar y ver es necesario estar conectados y concentrados en una idea. Podemos imaginar al universo como una gran mente consciente que puede vivir muchas experiencias a la vez. Una gran mente que sostiene todas esas infinitas posibilidades de experiencias inscritas en varias dimensiones. Todos formamos parte como unidad de consciencia de esa gran mente universal, conectados unos a otros y a todo. No hay separación. Nos une el vacío. Somos el mismo vacío.

Tuve la oportunidad de conocer a María Apaza, única Altomisayoc mujer (máxima sacerdotisa de la nación Q'ero), una mujer de 93 años cuya sabiduría radica en la simpleza de comprender la existencia de esta gran consciencia conectada. El Altomisayoc se considera un intermediario sagrado que tiene contacto directo con los Apus (Montañas Sagradas), las Ñustas (fuerzas del Divino Femenino) y la Pachamama (Madre Tierra).

Hemos escuchado en múltiples ocasiones desde culturas ancestrales, maestros y guías conectados a la fuente afirmaciones como: «Háblale al árbol, háblale al río y a la piedra, pregúntale al viento, al pájaro y a las estrellas. Ellos te responderán y guiarán». Si tú, como consciencia, le hablas a tu entorno, te estás hablando a ti mismo, a una fracción de ti. Para crear tienes que hablarle a tu entorno. Y el entorno te contestará con sincronicidades, con señales que te indicarán el camino a seguir. Si le preguntas al viento tendrás que estar

atento a la respuesta, atento a la más mínima manifestación para obtener las señales. Hay que trabajar en pulir la capacidad de observación y de escucha. Cuando entras en lucidez y te das cuenta de las señales que recibes, de los eventos que acontecen, exclamas: «¡Vaya! Yo había pedido esto» o «¡Esta es la señal que estaba esperando!».

Las sincronicidades se dan tanto en el sueño como en la vigilia. Y se pueden dar de la vigilia al sueño y del sueño a la vigilia. Todo es el mismo espacio. ¿Podemos generar estas sincronicidades? Sí, así es. Podemos pedirlas, decretarlas y dejar fluir para que sucedan. Podemos crear desde el vacío las experiencias que queremos vivir. Podemos lanzar una pregunta, como mencionaba anteriormente, y poner atención y seguir la intuición para obtener la respuesta. Menos mente, más corazón. Dejar de lado la soberbia y la certeza mental de poder controlarlo todo. Y sobre todo tener una profunda confianza en el cosmos y en ti mismo para que la sincronicidad suceda. Todo está sincronizado. La magia se da cuando pones atención y crees. Si crees, creas.

La intuición juega un gran papel junto con la atención y la presencia para captar las señales. Dejar de lado la mente analítica y el razonamiento y hacer caso a ese primer pálpito, a ese sentimiento a flor de piel, a esa primera idea que inunda nuestra mente, nuestro corazón y nuestro Ser, la conocida corazonada. La intuición se define como: «El conocimiento, comprensión o percepción inmediata de algo, sin la intervención de la razón.». La intuición es nuestro Ser superior que nos habla a través del alma. Para Albert Einstein, lo único verdaderamente importante era la intuición. Él dijo: «La mente intuitiva es un don sagrado y la mente racional es un siervo fiel, hemos creado una sociedad que honra al siervo y ha olvidado el don». La intuición nos hace escuchar nuestro cuerpo, y nuestro mundo interior nos hace escuchar nuestras emociones y cómo nos sentimos. Es una sutil capacidad que te hace tomar una decisión o saber en pocos segundos si alguien es de fiar o no. Es ella quien nos hace tomar un camino o el otro, aceptar un trabajo o rechazarlo, embarcarnos en un proyecto o no. La intuición no se piensa, se siente.

Saber cómo elegir el camino del corazón es aprender a seguir la intuición. La lógica puede decirte adónde podría conducirte un camino, pero no puede juzgar si tu corazón estará en él.

Jean Shinoda

Si te comunicas y estás atento, despierto, intuitivo y presente, sin dejarte llevar por pensamientos del pasado y el futuro, todo se dará. ¿Cómo se está presente? Sintiendo y disfrutando el sentir. Quizás el suelo en la planta de tus pies o el sonido de un camión que pasa a tu lado, sentir la brisa sobre tu piel. La esencia está en entender que el universo eres tú, y que es poderoso, que eres poderoso. Comienza a comunicarte contigo mismo y siente y disfruta. Elige y observa. Son las mejores herramientas de creación.

Hay muchas herramientas que desde distintas culturas y corrientes podemos adoptar e integrar en nuestras acciones diarias, en nuestros decretos y rituales, pero tienes que tener claro que es el valor que le das a esa vela, a esa pluma, a ese incienso, a ese cántico, cristal o piedra lo que hace que tu decreto funcione. Si tú crees que es así, así será. Recuerda: si crees, creas. Si te resuena, todo estará bien. No te cases con nada, abre tu mente, utiliza todos esos espacios y objetos cuando sean necesarios. A medida que vayas entendiendo e integrando que tú lo eres todo, que tú eres ese sahumador, ese cristal, esa pluma, que todos esos elementos son vacío al igual que tú y que no hay separación; cuando te muevas en ese nivel en que sabes que todo eres tú, tu comprensión se ampliará y dará lugar a un nuevo paradigma. A una nueva visión de tu realidad.

Cuando accedes a la Realidad Cuántica, la palabra creadora es muy importante. Ahí todo es rápido y ocurre a la velocidad del pensamiento, pero aquí en vigilia, en la dimensión de la materia, también las palabras crean. Todo es energía, todo es vibración. Nuestra palabra emite un sonido y crea una vibración que atrae otra vibración. Y más que la palabra en sí, es la vibración con la que se expresa. El universo no escucha tus palabras sino que siente tu vibración. Pero la palabra es un símbolo, un conjunto de letras para expresar una idea. En el comienzo de tu camino dentro de la Realidad Cuántica te das cuenta de que eres creador de tu mundo. Decretas que detrás de una puerta o al final de algún túnel se encuentre determinado paisaje, persona o situación y así sucede. Pero es más enriquecedor aún darte cuenta cuando vuelves a vigilia de que aquí sigues siendo esa misma persona y que eres capaz de crear aquí también. Si bien es cierto que las leyes físicas que rigen la vigilia son distintas, tu poder de creación es el mismo. La Realidad Cuántica es un acceso a otra dimensión, las leyes del tiempo y el espacio no existen como las conocemos en vigilia. Podemos viajar y materializar las cosas en un instante. Ahí tú quieres una manzana y tienes la manzana. La diferencia con la vigilia es el tiempo y el espacio. Aquí en vigilia se tienen que

dar una correlación de hechos para que las cosas sucedan. Estamos llenos de programas para sostener esta realidad. Estos programas sostienen la linealidad de los acontecimientos, ellos hacen que no puedas sacar una manzana aquí de la nada, sino que tengas que plantar una semilla, regarla, cuidarla y esperar a que el árbol crezca y dé frutos.

Eres el creador de tu realidad independientemente de las dimensiones en las que se maneje tu Ser y las leyes que en cada una de ellas rijan. Pide, decreta y pregunta y déjate fluir atentamente de la mano de tu intuición esperando que aparezcan las señales, sincronicidades y respuestas que te guiarán en tu camino.

Escucha más a tu intuición que a tu razón. Las palabras forjan la realidad, pero no la son.

Alejandro Jodorowsky

5.5 La respiración de fuego y la respiración cuadrada

La respiración de fuego eleva tu atención y tu energía. Puedes utilizarla en cualquier momento del día para focalizar tu atención en algo concreto o para esos momentos en que necesites un golpe extra de energía.

Dentro de tu práctica, un buen momento para utilizar esta respiración es el momento en que te has levantado en medio de la noche al sonar tu despertador mágico Zardezan. Después de llevar a cabo el ritual para programar tu vaso con agua vuelves a tu cama para dormirte con la programación onírica consciente. Antes de comenzar tu programación, inicias la respiración de fuego. Tus manos adoptarán un gesto específico. Con el dorso de tu mano bien tensado, doblarás todos los dedos de manera que la primera falange quede apegada a la tercera falange. Al principio puede que este gesto duela un poco, pero será cosa de costumbre hasta que ese dolor disminuya. Los pulgares deberán estar bien estirados. Sentado en la cama con las manos en esta posición y los brazos estirados hacia arriba, por encima de tu cabeza, dirigiendo los pulgares hacia el cielo, la respiración de fuego se realiza por la nariz y la boca debe permanecer cerrada en todo momento. Con los ojos

cerrados, la espalda bien recta, el mentón dirigido hacia el pecho haciendo un poco de tensión y el esfínter apretado, enfocas toda tu atención en la energía que se moverá y guardará en la zona de tu torso. Antes de comenzar la respiración, programa una alarma para finalizar el ejercicio transcurrido los cinco minutos.

Deberás prestar atención en soltar el aire por la nariz de manera enérgica, la inhalación ocurrirá de manera natural. La respiración de fuego se hace a un ritmo rápido. Inhalas por la nariz y sueltas de manera enérgica sacando todo el aire con gran intensidad también por la nariz. El intervalo entre tomar el aire y soltarlo es de medio segundo. Es una respiración rápida y te sentirás mareado, puede que sientas que no puedes más y quieras parar; si continúas, ese mareo pasará y vencerás las ganas de parar. Cuando suene la alarma a los cinco minutos, junta tus pulgares por encima de tu cabeza y ve bajando lentamente los brazos con los pulgares aún unidos, respirando de manera tranquila y pausada. Cuando hayas llegado abajo, sostén toda esa energía dentro de ti y disfrútala. Te tumbas y te dispones a hacer tu programación onírica consciente hasta dormirte.

La respiración de fuego te oxigena y eleva tu nivel de atención. Si eres una persona que se desvela con facilidad es mejor que dejes la respiración de fuego para otro momento del día y no la practiques cuando suene tu despertador mágico en medio de la noche. Por el contrario, para personas que se duerman con mucha facilidad y caigan en un sueño profundo rápidamente, es una herramienta muy útil para poder realizar la práctica del método Zardezan.

(gesto para la respiración de fuego)

La respiración cuadrada te ayudará a conseguir dos cosas. La primera es trabajar tu atención para afilarla al máximo y la segunda, conseguir un estado de relajación profundo adecuado para el entrenamiento de las llaves, el cual te detallaré en la próxima sección. Este ejercicio de respiración une dos energías universales por excelencia. Una de ellas es el prana, que es la energía vital. Una de las formas que tiene el prana de entrar en nuestro organismo es a través de la respiración. Mediante la respiración se distribuye el prana por todo nuestro cuerpo sutil. La otra energía es la energía del corazón, ese pulso electromagnético que nos da vida. La energía de nuestro corazón nos conecta con un pulso universal. Nos conecta con un gran corazón central que está sosteniendo la vida. De hecho, el primer órgano que se desarrolla en un embrión, independientemente de la especie, es el corazón. Ese corazón pequeñito latiendo conectado desde un comienzo con la energía infinita del universo. Con este ejercicio uniremos esas dos energías para crear un equilibrio entre ambas.

Para llevar a cabo la respiración cuadrada lo primero que tendrás que hacer es tomarte el pulso. Puedes tomarlo en la muñeca o cerca del cuello utilizando tu dedo índice, medio y anular. Nunca utilices el pulgar ya que este tiene su propio pulso y podría darte un número de pulsaciones erróneo. Para tomarte el pulso busca una posición tranquila y relajada y cierra tus ojos. Mantén una respiración calmada y pausada. Cuando estés relajado cuenta cuántas veces pulsa tu corazón mientras inhalas. Mide solamente cuántas pulsaciones tienes mientras tomas aire. Lo normal, para que te hagas una idea, es que las pulsaciones en una inhalación sean de tres a cinco. Este paso tendrás que hacerlo cada vez que te dispongas a practicar esta respiración, ya que nuestro cuerpo varía según las actividades y estados en que nos encontremos cada día.

Con la medida que obtengas tienes que crear una respiración que guarde un equilibrio entre las pulsaciones y la inhalación. Es por esto que se le llama respiración cuadrada. El patrón de respiración será: inhalación-retener-exhalación-pausa. Y esto lo harás en equilibrio con tus pulsaciones. La práctica de esta respiración sería de la siguiente manera si el resultado de tu medición hubiese dado tres pulsaciones por inhalación: Siéntate cómodamente con tus ojos cerrados. Inhala durante tres pulsaciones. Retén durante tres pulsaciones. Exhala durante tres pulsaciones. Haz una pausa durante tres pulsaciones.

Al principio deberás estar tomándote las pulsaciones en todo momento. No tienes que contar mientras respiras, sino respirar mientras sientes las pulsaciones. Llegará un momento en que tu respiración se coordine con el pulso que marca tu corazón y ya no te hará falta estar controlándolo todo el tiempo. Hasta que llegue ese momento, no dudes en tener los dedos puestos midiendo tus pulsaciones. Esta respiración requiere concentración y coordinación, pero con suficiente práctica será muy efectiva y notarás sus grandes beneficios.

Esta respiración, al igual que la de fuego, puedes usarla en cualquier momento del día que lo requieras. Dentro de tu práctica interesa aplicarla antes del entrenamiento de las llaves para poder focalizar tu atención y dirigirla a algún punto de tu cuerpo. Esto te ayudará a conectarte y dirigir tu intención para tener una salida extracorpórea.

Puede que las primeras veces que practiques esta respiración sientas fatiga, ahogo o agobio, pero cuando te familiarices con ella verás que es una herramienta de gran utilidad. Te hace entrenar la concentración y la coordinación y te pone en un estado de total presencia para llevar a cabo lo que te propongas.

5.6 El entrenamiento de las llaves

Este entrenamiento te servirá para ir familiarizándote con las llaves y así poder reconocerlas con rapidez y mayor facilidad durante tus prácticas. Puedes volver al capítulo anterior para revisar los detalles que describen cada llave. Acercarte a las llaves con este entrenamiento te servirá para no asustarte cuando aparezcan, reconocerlas desde su mínima expresión y afinar tu percepción para encontrarlas. Entrenarás tu atención hacia ellas para, cuando llegue el momento de la práctica, poderte dirigir a la Realidad Cuántica sin miedo y sin dudas.

Este entrenamiento es algo que debes integrar en tu rutina y practicar a diario. El entrenamiento dura un mes y lo repetirás mes a mes. Vas a entrenar tres veces al día. Por la mañana, a mediodía y por la tarde. Idealmente quince minutos o más, y mínimo diez minutos cada vez. En este tiempo incluirás

la respiración cuadrada. Si eliges, por ejemplo, hacer el mínimo de diez minutos, puedes dividir el tiempo en tres minutos y medio de respiración y el resto en entrenar las llaves. Si te tomas más tiempo puedes entrenar la respiración durante cinco minutos.

Entrenarás cuatro llaves. Practicarás con la llave kinestésica (las vibraciones), la llave auditiva, la llave visual y trabajarás el imaginario entrenando la visualización. Cada semana la dedicarás exclusivamente a una llave. Elige cinco días de la semana para este entrenamiento dejando dos de descanso. Escoge los mismos días para cada semana para que puedas establecer un hábito y ser constante. Podrás elegir el orden en que practiques cada llave.

Por ejemplo, elige la primera semana entrenar las vibraciones. Para entrenar esta llave elige la posición que te sea más cómoda, puede ser sentado o tumbado. Al ser un entrenamiento corto puedes realizarlo donde sea que estés. Puedes retirarte un momento en tu puesto de trabajo, tal vez al baño, o puedes hacerlo en el parque sentado en un banco o viajando en el metro. Lo ideal por supuesto, es tumbado en tu cama o sentado en un lugar tranquilo con poco ruido y poca luz. Programa dos alarmas que te avisen cuando haya transcurrido el tiempo para realizar la respiración cuadrada y otra para cuando haya finalizado el ejercicio (ejemplo: si eliges entrenar quince minutos, programa una alarma a los cinco minutos y otra a los quince). Busca en tu dispositivo una alarma que suene solo una vez, una campanada, por ejemplo, para darte aviso y que no tengas que moverte para apagarla. Una vez suene la primera alarma para dar por finalizada la respiración, dirige toda tu atención a tu cuerpo, a tu piel. Enfócate en sentir las vibraciones de tu cuerpo sutil. Haz un repaso exhaustivo, recorre cada centímetro con plena atención. Concéntrate en tus pies, enfócate en tus piernas, rodillas, muslos. Siente tus brazos, tus manos, cada dedo. Recorre con atención las sensaciones en tu nariz, boca, ojos, etc., hasta que suene la segunda alarma para dar por finalizado el ejercicio. Si no logras sentir las vibraciones, no te aflijas, el ejercicio trata de eso, de intentar sentirlas. Se trata de poner atención e intención y en algún momento comenzarás a sentirlas. Estamos acostumbrados a poner nuestra atención en nuestro cuerpo físico y no en nuestro cuerpo energético. Las vibraciones se encuentran a nivel energético y este ejercicio diario te entrenará para sentirlas. Tres veces al día, cinco días a la semana.

A la semana siguiente entrenarás tu oído en busca de la llave auditiva: el zumbido o pitido. Programa tus alarmas y siéntate o túmbate relajadamente, ponte tapones y cierra tus ojos. En este caso puedes agregar una vibración a

tu dispositivo de alarma por si los tapones te dificultaran escucharla. Lleva a cabo la respiración cuadrada y una vez finalizada dirige toda tu atención a tus oídos. Sin expectativas, dedícate a escuchar con atención en busca de ese pitido o zumbido. No pretendas conectarte con algo mayor o que sucedan cosas extraordinarias. Limítate a poner atención e intenta encontrar ese sonido. Finaliza el ejercicio una vez suene la segunda alarma.

A la tercera semana, entrena la llave visual. Para entrenar la llave visual dispondrás de un objeto que situarás a entre quince y veinte centímetros de tu mirada, justo enfrente de tus ojos. Programa tus alarmas y, sentado cómodamente, comienza la respiración. Una vez suene la primera alarma, abre tus ojos y dirige tu mirada al objeto que has dispuesto previamente frente a ti. La idea de este ejercicio es mirar ese objeto en amplitud. Mirar en amplitud es observar sin detener la vista en ningún detalle. Contempla el objeto completo con tus parpados relajados. Mira y observa el objeto sin etiquetarlo, sin juzgarlo, sin analizarlo. Este entrenamiento te servirá para buscar la llave visual detrás de la oscuridad de tus párpados. Cuando esta llave se manifieste durante tus prácticas estarás preparado para observar lo que ahí ocurra sin quedarte anclado a ningún detalle.

En la cuarta semana, le toca el turno a la visualización. Programa tus alarmas, ponte cómodo y cierra tus ojos. Haz la respiración cuadrada y, una vez finalizada, visualiza con máximo detalle una escena en la que seas protagonista. Por ejemplo, estás caminando por una playa en un día de sol. Siente la arena bajo tus pies y el ruido que se produce al pisarla. Siente la brisa marina arremolinándose en tu pelo y acariciando tu piel. Siente cómo tus brazos se mueven mientras caminas y el roce de tu camiseta y de tu pantalón contra tu piel. Escucha las gaviotas que vuelan atravesando el cielo y el rugido del mar. Siente el olor a algas, el dejo en el aire a crema solar y el dulce aroma de un puesto de gofres. Oye las voces de otras personas hablando tumbadas al sol y los gritos de alegría de un grupo de personas que juegan a la pelota. Finaliza el entrenamiento cuando suene la segunda alarma. Este ejercicio te ayudará a entrenar tu imaginación, una herramienta de gran utilidad para acceder y desenvolverte en la Realidad Cuántica.

Entrenarte en la búsqueda y en sentir estas llaves es de suma importancia. Cuando aparezcan en tus prácticas, no tendrás dudas y podrás abrir la puerta que te llevará directamente a la Realidad Cuántica. Entrena cada día durante un mes. Una vez finalices el mes puedes tomarte una semana de descanso y volver a comenzar.

5.7 Creando una obra artística para representar la Realidad Cuántica

Este es un ejercicio creativo que te va a servir para poner en movimiento toda la información que estás recibiendo y absorbiendo. Para que fluya y se integre, vas a crear una obra de arte tridimensional, es decir, una escultura que represente la Realidad Cuántica y el acceso a ella. Para crear esta obra podrás utilizar los materiales que quieras. Por ejemplo: barro, cerámica, metal, papel, cartón, yeso, madera, lana, cristal, pintura, resina, plástico, tela, etc. Lo ideal es usar dos o más materiales.

Esta obra deberá representar qué es para ti la Realidad Cuántica y simbolizar el acceso a ella. No puedo darte ningún ejemplo, tiene que brotar de ti poniendo absoluta atención en la tarea. Cuanto más te explayes, probando diferentes materiales y colores, creando distintas formas y usando diversas técnicas, más potente será el resultado. La fuerza que generes en esa obra potenciará los efectos.

Mientras estés construyendo tu obra pregúntate: «¿Qué es para mí la Realidad Cuántica, qué significa para mí acceder a ella?». A medida que la vayas componiendo, háblale. Dile a cada material qué es lo que representa y por qué lo eliges. Decreta que cada movimiento que realices en tu obra artística te acerque más a la Realidad Cuántica y a acceder a ella como si de un portal se tratara: «¡Tú me ayudarás a acceder!». Un potente decreto, acompañado de una acción motivada por una elevada emoción, mueve mucha energía. La palabra junto a la acción son una combinación poderosa para grabar e integrar algo en nuestro subconsciente y crear realidad. Son una potente herramienta para darte permiso para que lo que quieras y buscas suceda.

Una vez concretada tu obra, puedes sentarte frente a ella y observarla. Puedes ponerla, por ejemplo, cerca de tu cama y hablarle. Le puedes poner incluso nombre: «Hola, Cuantic, buenos días, ¿qué tal estás? Yo he pasado una noche magnífica, muchas gracias por haberme dado este espacio». Dirige tu atención e intención hacia ella para que se genere lo que deseas, para que se amplíe. Estamos viviendo en una realidad tridimensional y trabajar con ello es muy sencillo.

Este ejercicio puede servirte para integrar cualquier cosa que estés aprendiendo. Por ejemplo, si estás aprendiendo inglés, o estás aprendiendo a tocar un instrumento, a conducir o cualquier nuevo oficio, realiza una escultura con ese fin.

5.8 Ejercicio al despertar

El objetivo de este ejercicio es entrenarte para tener un despertar consciente. Se trata de poner atención absoluta en tu despertar. Has de despertar sin moverte y sin abrir los ojos dentro de lo posible. No te despiertes de manera automática, no te levantes sin pensarlo. Se consciente del momento en que vuelves del sueño a la vigilia y mantente presente en todo momento durante al menos dos minutos antes de arrancar tu mente con las tareas del nuevo día. Mantente con los ojos cerrados, no te muevas y siente. Pregúntate «¿qué hago aquí?». Pon atención en ti, en sentir. No muevas ni un solo dedo. Repítete a ti mismo: «Sé que soy consciencia y estoy en mi cuerpo físico. No me voy a mover». Quédate sintiendo, tumbado, relajado, tranquilo. Siente tus músculos reposando sobre el colchón. Siente la sangre recorrer tus venas, intenta escuchar cualquier ruido o movimiento procedente de tus órganos. Siente el latido de tu corazón y déjate guiar por su ritmo. Escucha y siente cómo entra el oxígeno a través de tus fosas nasales y recorre la tráquea camino a los pulmones pasando por los bronquios. Haz este ejercicio cada mañana durante dos minutos antes de levantarte. Con la mente callada, escucha qué está pasando dentro de tu cuerpo. Lo ideal sería que te despertaras antes de que sonara una alarma para hacer este ejercicio, o que no hubiese alarma y el despertar fuese natural. Pero en el caso de que tengas programada una alarma y te despiertes con ella, apágala moviéndote lo menos posible y dedica igualmente dos minutos a hacer esta práctica. Una vez que arranques tu día, intenta mantener ese estado de presencia el máximo de tiempo posible.

5.9 Dos piedras en tu vida

Vas a declarar encontrar dos piedras. Dos piedras en tu jardín, en tu calle, en el parque, en algún lugar cerca de tu entorno. Una de color oscuro y una de color claro. Ambas de un tamaño pequeño que te quepan cómodamente en una mano y en el bolsillo. Una de ellas va a representar el día y la otra, la noche; una, el consciente y la otra, el inconsciente; una, el sol y la otra, la luna. Las llevarás siempre contigo y te acompañarán en tu vida.

A través de un ritual vas a otorgarles a estas dos piedras un sentido. Cuando las encuentres, a cada una de ellas le vas a dar el valor que estás buscando. Puede que al hacer este ritual te sientas un poco raro y te preguntes qué estás haciendo; no importa, sigue adelante y tómalo como un juego. Poco a poco verás que cada vez que te comuniques e interactúes contigo mismo a través de esa piedra las cosas empezarán a ocurrir, la experiencia te responderá. No hace falta que tengas una conversación mística con la piedra, pero sí que la reconozcas como existencia y que reconozcas que esa piedra es parte de ti, como tú eres parte de ella. Sosteniéndola entre tus manos, declara en voz alta: «Hola, piedra, soy _____. A través de ti represento mi día, represento el sol y represento mi consciencia». Al acabar la frase, la soplas tres veces para aportarle alientos de vida. En el momento en que has soplado tres veces a la piedra ya tiene, gracias a la atención y a la intención, la energía que le has dado. En tu subconsciente ha quedado grabada esa información, lo que esa piedra representa. Por lo tanto, lo es. Luego, haces lo mismo con la otra piedra: «Hola, piedra, soy _____. A través de ti represento mi noche, represento la luna y represento mi inconsciente» y le das tres alientos de vida. Ya tienes tu día y tu noche, y las llevarás siempre contigo.

Una vez hayas hecho esto, llévalas en el bolsillo y cada noventa minutos (programa una alarma para ello) sácalas y hazlas sonar. Con las dos piedras en una mano, acércatelas al oído y agítalas haciéndolas chocar la una con la otra. Cierra tus ojos y escucha el sonido que emiten, puedes potenciar esta acción asociándola con una imagen. Yo, por ejemplo, imagino cómo salen chispas cuando chocan la una con la otra. Puedes imaginar destellos de luz de algún color, purpurina, estrellas o gotas de agua que se proyectan y desprenden de ellas al golpear la una con la otra. En este acto se están uniendo el consciente y el inconsciente, la noche y el día, y ya no hay separación en ti, representando así una existencia continua. Después de hacerlas sonar, abres tu mano, las contemplas y les preguntas: «¿Estoy soñando?», y te detienes, miras a tu alrededor y observas por un breve instante analíticamente tu entorno. Acto seguido, guardas tus piedras y continúas con tu vida y tus actividades. Y así, durante el día, cada noventa minutos haces sonar las piedras y les preguntas: «¿Estoy soñando?». Este ejercicio, aparte de crear una unión entre el consciente y el subconsciente, entre el día y la noche, irá marcando tu atención, manteniéndote alerta, cuestionándote si estás en un sueño y acostumbrándote a los ciclos de noventa minutos que rigen tu sueño.

5.10 Densificar en vigilia

No basta con que laves el arroz, has de hacerlo cuidadosamente, grano a grano. Cada bocado que introduces en la boca, cada palabra que pronuncias, cada encuentro, cada segundo. No te pierdas en algún otro sitio con tus cantinelas mentales, no dejes los platos a medio fregar, no hagas nada de mala manera.

Joko Beck

Recordarás del capítulo anterior la importancia de densificar para sostener y experimentar al máximo la experiencia dentro de la Realidad Cuántica. El ejercicio de densificar en vigilia tiene como objetivo entrenarte en esta práctica y hacer de ello un hábito. Así, cuando sea el momento de aplicarlo en una salida extracorpórea, lo harás sin dificultad y casi de manera automática. Densificar en vigilia te ayudará también a trabajar la presencia. En la Realidad Cuántica, cada vez que pierdes la consciencia de tu experiencia, cada vez que vuelves al cuerpo físico o caes en un sueño inconsciente por no estar lo suficientemente presente, tomas consciencia de ello cuando vuelves al estado de vigilia. Después de una práctica, a la mañana siguiente, analizando tu noche sabes cuándo perdiste el control de la experiencia. En vigilia, por el contrario, no solemos darnos cuenta de ello. Podemos estar realizando una actividad cotidiana como cepillarnos los dientes, comer o vestirnos y tener nuestra mente divagando por el pasado o el futuro, inmersa en un sinfín de pensamientos que revolotean como en un torbellino de un lado para otro. Son muy pocos los momentos en que estamos realmente presentes, conscientes de cada movimiento que hacemos y prestando atención a nuestros pensamientos. Puede que pasemos el día completo en modo automático con nuestra mente dando brincos de pensamiento en pensamiento sin darnos cuenta de ello. La gran mayoría de las veces, terminamos nuestro día yéndonos a la cama sin ser conscientes en absoluto de este continuo estado dormido de inconsciencia.

Programa una alarma cada noventa minutos. Cada vez que suene detén la actividad que estés realizando y densifica. Ya sabes que la vista y el tacto son los sentidos que más información nos dan en nuestro día a día. Cuando suene la alarma toma algún objeto que tengas cerca de ti y recórrelo mi-

límetro a milímetro con tu vista y con el tacto. Observa con detención su textura y siente ese objeto entre tus manos. Si por ejemplo estás en el baño cuando suene la alarma, toma la toalla para secarte las manos y siéntela, apriétala entre tus manos, siente la textura de la tela frotando la palma de tu mano por su superficie. Observa detenidamente el detalle de las fibras que se entrelazan y componen su tejido. Observa su color. Puedes incorporar tu sentido del olfato oliendo el perfume que desprende. Haz este ejercicio durante treinta segundos y pasa a otro objeto. Si no tienes ningún objeto a tu alcance, densifica con tus manos. Obsérvalas con detención, observa las líneas y pliegues de tu piel, las manchas y cicatrices que puedas tener. Frota la una con la otra, tócate las uñas, siente tus huesos y músculos, recorre cada dedo, cada falange de tu mano milímetro a milímetro durante treinta segundos. Puedes hacer lo mismo con todo tu cuerpo, con la ropa que llevas puesta, con algún accesorio como un collar o una pulsera. Puedes ir incorporando el resto de tus sentidos al ejercicio. Si estás en la cocina coge una manzana, una cuchara o la tapa de una olla. Cualquier cosa te servirá para practicar. Cada vez que suene la alarma dedica en total un minuto y medio a densificar. Treinta segundos con un objeto, treinta con otro y treinta más con un tercer objeto, contigo mismo o con lo que esté a tu alcance. Si estás en un parque o en algún lugar en la naturaleza puedes acercarte a un árbol y sentir su corteza, recorrerla con tu vista detalladamente, observar las hormigas que suben por su tronco y las hojas que danzan pendiendo de sus ramas con el viento. Puedes refregar tu espalda contra el tronco para sentirlo aún más. Puedes recoger del suelo una piedra o una hoja y realizar el mismo ejercicio. Una vez finalizado el minuto y medio, vuelve a la tarea que estabas realizando e intenta mantener ese estado de presencia. Si estás cocinando, cortando verduras, intenta sentir con la piel de tus manos la textura de esa calabaza mientras la sujetas. Pon atención al sonido que produce el cuchillo al cortarla o la cuchara al retirar sus semillas. Si estás escribiendo en tu ordenador, intenta mientras lo haces poner atención y sentir cada tecla bajo la yema de tus dedos a medida que las vas pulsando. Siente los músculos de tus piernas reposando sobre la silla y tus antebrazos apoyados sobre el escritorio.

5.11 Retos para despertar del sueño

Cada uno de estos retos tiene como objetivo programar tu subconsciente y facilitar el acceso a la Realidad Cuántica. Son ejercicios que puedes ir realizando uno cada día o elegir uno de ellos y llevarlo a cabo cada día durante una semana. A la semana siguiente, elegirás otro, a la próxima, otro y así sucesivamente. Te invito a ir integrando estas prácticas en tu día a día.

También quiero animarte a compartir tus experiencias con estos retos a través de los grupos y redes sociales con otros soñadores y la plataforma de Sueño Cuántico.

Reto 1

Vive todo tu día como si fuera un sueño, dándote cuenta de cómo cada situación o escenario una vez acontecido se desvanece en el «sutil sueño de la memoria». No des importancia a estos acontecimientos pues sabes que se desvanecerán con el tiempo lineal; si tienes una discusión sé consciente de que se desvanecerá, si te cruzas con alguien conocido y te ilusiona, sé consciente de que se desvanecerá. Emociones, pensamientos, relaciones sociales, hechos concretos, la materia que te rodea, lo que sientes, preséntatelo como si todas estas cosas fueran parte del sueño.

Puedes ayudarte pensando o verbalizando frases como las siguientes durante todo el día: «Me estoy levantando de mi cama del sueño, se desvanecerá», «estoy tomando el desayuno de mi sueño, se desvanecerá», «estoy yendo a la universidad o al trabajo en mi coche del sueño, se desvanecerá», «todas estas personas que me cruzo están en mi sueño, se desvanecerán», «estoy teniendo esta conversación en mi sueño, se desvanecerá», «me siento triste y esta sensación es un sueño, se desvanecerá», «qué rico está el helado de mi sueño, se desvanecerá», etc., etc.

Reto 2

Escribe, a modo de recordatorio, sobre alguna parte de tu cuerpo: «¿Estoy soñando?». Repítete esta pregunta durante todo el día (con un intervalo máximo de 90 min). Puedes también poner por tu casa varios carteles con esa frase en lugares estratégicos como el espejo del baño, la puerta de entrada, la lámpara de tu mesilla de noche, la pared que hay enfrente del friegaplatos, etc. Como seres humanos, solemos repetir patrones, ya sean de acción o pensamiento. Hay ciertos aspectos en nuestra vida que se repiten una y otra vez,

son programas que se ejecutan de manera automática cada vez que despertamos por la mañana. Sabiendo esto podemos utilizarlo a nuestro favor para generar nuevos automatismos que nos beneficien, que estén en consonancia con nuestros deseos y que respondan a decisiones tomadas con consciencia. Si te preguntas varias veces la misma frase en vigilia, hará que, en algún momento, automáticamente la repitas en el sueño. Y si te preguntas en un sueño si estas soñando, podrás darte cuenta de que, efectivamente, has despertado en el mundo de los sueños y tomar el control de la experiencia.

Reto 3

Encuentra, por lo menos tres veces en tu día, algo absurdo, o fuera de lugar, que podría significar que estás en un sueño y grábalo o fotografíalo. Poner atención en los episodios de nuestro día para encontrar alteraciones de lo cotidiano nos hace ser más críticos. Encontrar distractores y factores que alteren el sueño de vigilia hará que se despierten alertas inconscientes cuando sueñes. Una vez suceda esto, te darás cuenta de que has despertado en tu sueño. Grabarlo y fotografiarlo hará que se retenga y grabe en tu psique, en tu memoria celular.

Reto 4

Planta una semilla o planta pequeña en tu jardín, en una maceta o en un parque, y siente que estás plantando en ti la semilla del árbol de los sueños lúcidos que comienza ahora a crecer en tu interior. En la tierra puedes enterrar junto a las semillas un dibujo del símbolo Zardezan. Háblale mientras la siembras, preséntate, salúdala y dile lo que representa para ti. Mímala y cuídala día a día, háblale al agua con la que la riegues. Representar nuestro mundo interno a través de movimientos y acciones concretas en lo externo hace que nuestra energía vaya calibrándose y resonando con ese propósito que hemos decidido. Si has plantado una especie que da frutos, aliméntate de ellos. Cuando lo hagas, hazlo de manera ritual, siendo consciente de integrar en ti el mundo de los sueños.

Reto 5

Júntate con amigos o llámalos por teléfono, crea un grupo de WhatsApp o un grupo en cualquier red social. Lo ideal es que el grupo se componga de mínimo tres integrantes para compartir todo lo relacionado con los sueños y tus vivencias en el mundo onírico. Puedes también preguntar a tres personas de tu familia qué soñaron ese día o esa semana, ayudándoles a su vez a conseguir información relevante de su inconsciente a través de los sueños. Empújales a darse cuenta de qué están soñando, olvidándote de ti, solo centrándote

en su crecimiento, y cuando consigas tu propósito en ellos las puertas se abrirán. ¡Alimenta al sol grupal para que este te alumbre a ti!

Reto 6

Haz en la tierra o sobre un papel un mandala, con hojas, semillas, flores, frutas, piedras, lo que a ti se te ocurra. Un mandala que simbolice el mundo de los sueños. Puedes utilizar el símbolo Zardezan que a tantos soñadores lúcidos ha unido alrededor del mundo. El símbolo Zardezan ha sido anclado en infinidad de latitudes, en todos los océanos y continentes. Al crear tu mandala, enciende un incienso en su centro después de haberte presentado a él y salúdalo, pidiéndole que el humo de su esencia integre en ti el camino recorrido. ¡Y, para terminar, a celebrarlo! Has conseguido tu propósito, y el camino está ya estructurado e integrado en una nueva red neuronal. Simplemente recordando ese símbolo se dará como por arte de magia. Al anclar el símbolo Zardezan donde te encuentres y en ti, alimentas el egregor[30] onírico y le das crédito a tu aprendizaje. Es una escalera hacia el autodescubrimiento de tus potencialidades.

5.12 Ayudas externas para acceder a la Realidad Cuántica

Te mencionaré algunas ayudas en las cuales te puedes apoyar para acceder a la Realidad Cuántica. Estas ayudas, como menciona el título de esta sección, son externas y por lo tanto no serán originadas desde ti.

En cuanto a hierbas medicinales, voy a mencionarte dos que son recomendables incorporar a tu vida y que te ayudarán a mejorar tu memoria. Una de ellas es la Ginkgo Biloba, una planta medicinal ancestral proveniente de China. Las hojas de este árbol ayudan a estimular la circulación periférica, aumentando así el riego cerebral. Esta planta mejora el rendimiento cerebral y la concentración y evita la pérdida de memoria, entre otras propiedades. Puedes tomarla en cápsulas o en infusión. La segunda hierba es el romero. Tener una planta o unas ramas de romero cerca de tu cama estimulará tu memoria mediante su olor.

30 Un egregor es producido por una poderosa corriente de pensamiento colectivo. Cuando un gran número de personas se concentran juntas sobre el mismo tema con la misma intensidad, desarrollan una energía común.

Valerte de la ayuda de una persona que te haga de vigía del sueño también es un apoyo y una buena manera de practicar la toma de lucidez dentro del sueño. El ejercicio será el siguiente. Pactarás previamente con esa persona una señal. Una señal que le lanzarás cuando ella esté dentro de un sueño inconsciente. Esa señal podría ser, por ejemplo, apretarle tres veces la mano izquierda, con cuidado procurando no despertarla. Además de apretarle la mano, podrías pactar susurrarle al oído repetidas veces: «Estás durmiendo, estás dentro de un sueño, soy____, estamos en tu casa». También pactarás con ella que cuando se dé cuenta de que está dentro de un sueño, se pondrá de pie y mirará al cielo y luego a la tierra tres veces, o sea que moverá sus ojos hacia arriba y hacia abajo repitiéndolo tres veces. Es ideal hacer este ejercicio en una siesta. Mientras la persona se duerme, tú te sientas a su lado y observas sus ojos esperando que entre en fase REM. Cuando llegue ese momento, verás que sus ojos se moverán rápidamente de un lado a otro y de pronto se quedarán quietos. Es ahí cuando sabrás que está sumergida dentro de un sueño inconsciente pudiendo encontrarse en cualquier escenario posible; de hecho, este es un momento muy mágico. Cuando llegue este momento, le lanzarás las señales previamente pactadas y esta persona, que igual en ese momento se encuentra tomando el sol en una playa en el Caribe, sentirá que le han apretado la mano y probablemente se desconcierte un poco. Seguidamente, cuando le susurres al oído, escuchará una voz que viene desde todas partes, como si estuviera en el cielo: «Estás durmiendo, estás dentro de un sueño, soy____, estamos en tu casa». Al encontrarnos, por lo general, en estado inconsciente dentro del sueño, a esta persona le parecerá rarísimo escucharte hablarle desde el cielo y mirará extrañada a su alrededor; recuerda que cuando estamos dentro de un sueño creemos que estamos en la realidad de vigilia. Si sigues con las señales, en algún momento tu compañera/o se dará cuenta y dirá: «¡Claro, es lo que habíamos pactado!», bajará su nivel de emoción para no perder la experiencia y se pondrá de pie para enviarte una señal moviendo sus ojos hacia arriba y hacia abajo tres veces. Tú, que estás observándola sentado a su lado, recibirás el mensaje, previamente pactado, desde esa otra dimensión y sabrás que se ha dado cuenta de que está soñando. En ese momento podrás retirarte y dejar a esa persona disfrutando de la consciencia en el sueño. En el próximo turno, te tocará a ti dormirte y a ella darte las señales. Es un ejercicio muy mágico que puedes llevar a cabo con personas afines a este camino de crecimiento personal mediante el mundo de los sueños.

Hay una serie de otras cosas que puedes usar para ayudarte a acceder a esta realidad. Te las menciono para que sepas que existen, pero te invito a que practiques a acceder a la Realidad Cuántica prefiriendo tus propios mecanismos internos por sobre los externos, prescindiendo de sustancias y artilugios. Existen en el mercado unos anteojos que cumplen la misma función que la pareja en el ejercicio mencionado en el párrafo anterior. Estas máscaras de sueño tienen unos sensores que detectan el movimiento de tus ojos. Cuando detectan algún movimiento, comienzan a enviarte señales, pueden ser luces o vibraciones, algún sonido, tu voz previamente grabada u otras, dependiendo del modelo. Previamente, habrás programado en los circuitos de la máscara que, cuando te des cuenta de que estás en un sueño, harás un movimiento de ojos determinado, como mirar arriba y abajo tres veces. En ese momento la máscara se apagará para dejarte vivir tu experiencia de lucidez dentro del sueño.

Hay agentes químicos que pueden ayudarte también a tener sueños lúcidos. Hay empresas creando pastillas exclusivamente con este fin. La mayoría de ellas consisten en tomar una pastilla antes de ir a dormir, que por lo general es melatonina, para producirte un sueño muy profundo con escasas fases REM para lograr que al final de la noche estés más descansado; y en la segunda mitad de la noche, cuando despiertes de madrugada, tomarte otra pastilla que puede contener galantamina o huperzina A combinada con colina, entre otros. Agentes que te ayudarán a tener mayor lucidez.

También podemos considerar agentes externos el mundo de las plantas sagradas y las medicinas ancestrales. Con ellas accedemos al mismo espacio-tiempo que al que accedemos en el mundo de los sueños. Entre ellas están, por ejemplo, la Ayahuasca, el sapito, la Salvia divinorum, la Silene capensis (raíz africana de sueño) y la Calea zacatechichi (la hoja de Dios o la hierba de los sueños).

Tomar agentes externos, ya sean de procedencia química o natural, puede ser de ayuda para tu cometido y no es negativo en absoluto probarlos y hacer uso de ellos. Te animo, eso sí, a que te entrenes en lograr estos accesos mediante mecanismo internos. Al adquirir maestría en estas técnicas, tendrás el absoluto control de tus experiencias y serás siempre tú quien decida cuándo empieza, cuándo termina y hacia dónde se dirige.

Epílogo

Espero que después de leer este libro puedas observar y comprender el mundo que te rodea desde una perspectiva diferente, desde una visión más amplia y con múltiples matices. Espero que este libro te guíe a comprender la magnitud del universo que nos contiene y el potente universo que existe dentro de ti.

Que este camino traiga a un plano consciente la importancia de cuidar tu cuerpo físico, tu mente y tus emociones. Esta toma de consciencia te abrirá las puertas de un universo de infinitas posibilidades cuya energía serás capaz de moldear con tu mente. Cuando comprendas que existimos en un universo que consiste enteramente de energía, te harás consciente de tu multidimensionalidad y del hecho que tu existencia es infinita, porque somos energía y la energía nunca muere, solo se transforma. El miedo a la muerte aparece cuando nos aferramos al vehículo que transporta nuestra alma en este mundo terrenal porque pensamos que si morimos físicamente dejaremos de existir, pero el Ser es eterno.

Somos seres espirituales viviendo una experiencia humana. Somos luz y la luz es energía. Somos consciencia porque esa luz viene cargada de información. Somos creadores de nuestra realidad y la verdad es solo un punto de vista de quien observa.

Deseo que este libro traiga grandes descubrimientos y aprendizajes para ti, que dote tus noches y tus días de magia, que alimente tus ganas de investigar, de buscar y de seguir ese camino que te hace crecer y vivir esta experiencia de vida con tu máximo potencial.

Que la luz ilumine tu vuelo a los confines del cosmos y puedas unirte a las estrellas.

Agradecimientos

Quiero agradecer a mi madre y a mi padre. Gracias por darme la vida, por enseñarme diferentes formas de ver la realidad y aprender así a formar una impresión más allá de la norma. Gracias en especial a ti, amatxu, que tanto tiempo me has brindado, único bien que realmente importa. Te agradezco el amor incondicional que hasta la fecha me haces sentir con cada acción y cada palabra.

Quiero también agradecer a las mujeres, o más concretamente a su energía, la energía femenina que en todo Ser se encuentra. Esa energía que nos conecta sin filtros con el mundo del inconsciente, que nos deja oler la intuición, que nos hace saborear los sentimientos; la que nos deja percibir la conexión que todos tenemos con algo más magnífico y poderoso que la estructura que acompaña nuestra vida terrenal.

Particularmente quisiera agradecer a las mujeres que han hecho posible este libro, Francisca, Sonia y Gabriela ¡lo hemos conseguido! Este es el fruto de todos nosotros, y una semilla que germinará en las almas que lo lean.

Gracias Gabriela, mamita cuántica, como te dicen; compañera de viajes cósmicos y despertadora de consciencias. Me encanta compartir este camino con "vos".

A todas las personas que no le llaman sueño, que le llaman "plan de acción".

Gracias a ti, Uni, como cariñosamente llamo al Universo, con el que hablo y quien me responde cada día, y cada noche.

También quiero agradecer, por último, a todo el equipo de Sueño Cuántico. Con enorme alegría, puedo decir que todos y cada uno de ellos son soñadores lúcidos y que entre todos estamos abriendo las puertas de un mundo, hasta ahora temido, desde el amor y la armonía. Avanzando así, hacia la libertad del ser humano.

Enlaces de interés

www.metodozardezan.com

En nuestra web encontrarás un apartado para conocer todos los retiros, cursos online y presenciales que ofrecemos, entre ellos el Manual del Soñador Lúcido y Camino al Despertar.

Sueño Cuántico

En nuestro canal de YouTube podrás encontrar más de 200 vídeos en temas relacionados con la Realidad Cuántica incluyendo experiencias de nuestros alumnos y una lista de reproducción con música cuántica Zardezan.

eneko_sueño_cuántico

gabriela_sueño_cuántico

@zardezan

https://linktr.ee/Zardezan

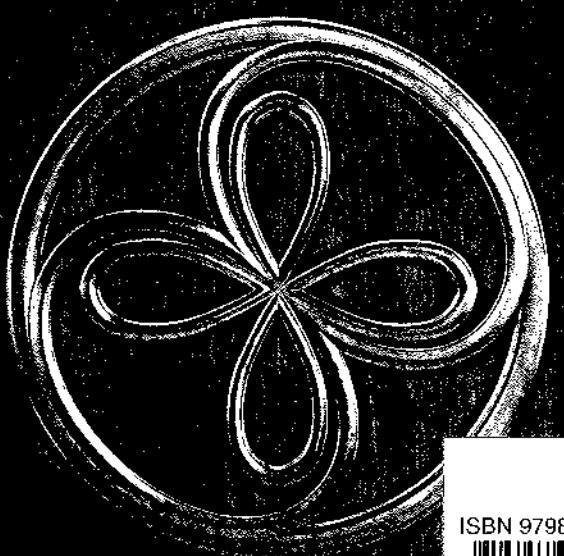
Entra en este enlace para poder descargar tu Libreta de Sueños y acceder al vídeo de la Meditación de las Llaves. También encontrarás un enlace al grupo de WhatsApp de la Familia de Soñadores.

Printed by Amazon Italia Logistica S.r.l.
Torrazza Piemonte (TO), Italy

Método Zardezan

de Eneko Ruiz de Loizaga

Descubre las posibilidades ilimitadas que te ofrece tu existencia y explora tus vastos mundos internos. Cambia paradigmas, desentierra conceptos y añade magia a tus noches y a tus días. Este libro te invita, desde el juego, con alegría y con entusiasmo, con una firme intención y con la atención puesta en un objetivo, a tomar el control de la nave que te llevará a explorar los rincones del cosmos y de tu Ser para dirigirte a un universo multicolor. Aprende sobre la realidad que te rodea y sobre cómo la percibes. Aprende a guiarte con la intuición y a abrirte paso en este camino lleno de sensaciones, sincronicidades y nuevas experiencias. Explora el mundo de los sueños y el de tu subconsciente, déjate llevar y confía en el viaje hacia el infinito.



ISBN 9798583571482

9 798583 571482

90000